DA

DICȚIONARELE
ALBATROS

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

TIBERIU CĂILEANU

MIC DICȚIONAR
al sporturilor

EDITURA ALBATROS

DIN PARTEA AUTORULUI

Trăim într-o epocă de efervescență intelectuală, de afirmare plenară a energiilor creatoare ale omului, de muncă intensă în uzine, laboratoare sau biblioteci, o epocă în care nevoia de mișcare se face simțită tot mai acut, nu numai ca o posibilitate de relaxare, de odihnă activă, ci mai ales ca o formă de refacere a potențialului fizic și intelectual.

În cele mai noi documente ale partidului nostru, evidențiindu-se puternica atracție exercitată de marea competiție de masă „Daciada", se subliniază în mod deosebit necesitatea dezvoltării sportului, pentru formarea unor generații sănătoase și viguroase, capabile să ducă înainte ștafeta realizărilor socialismului. Iată de ce, prin popularizarea sportului, ne gîndim nu numai la sprijinirea performanțelor sportive, la formarea unor generații de campioni, ci dincolo de acestea, la dezvoltarea armonioasă a personalității umane, la autoformare și autodepășire.

Autorul ar dori ca cititorii să simtă în aceste rînduri gîndurile unui iubitor și practicant pasionat al sportului și ale unui dascăl care s-a străduit an de an să dezvolte la elevi dragostea pentru sport, pentru mișcare, să formeze sportivi și care și-a dat seama că pentru o justă opțiune în practicarea sportului, tineretul are nevoie de surse de informare ușor accesibile.

Proiectată cu scopul de a fi un instrument de informare la dispoziția tineretului, copiilor și chiar a părinților, care nu s-au decis încă asupra sportului pe care doresc să-l practice, a amatorilor de sport din țara noastră, lucrarea de față a luat forma definitivă într-o perioadă destul de lungă (7 ani).

În elaborarea prezentului dicționar au existat destule dificultăți, una dintre ele și cred, cea mai importantă, fiind absența tra-

dității și reperelor necesare proporției unei astfel de lucrări. În atari condiții, cu toată străduința de a realiza o lucrare completă, bine echilibrată, cu informații de ultimă oră, autorul este conștient de existența unor imperfecțiuni. Dar, terenul fiind explorat în linii mari, probabil că vor veni alții, cu instrumente mai perfecționate, care vor îndrepta, vor îmbogăți informațiile, realizînd o lucrare mai bună. Îi așteptăm cu cel mai viu interes.

Autorul a descris în prezentul dicționar doar 84 din disciplinele sportive existente astăzi în lume, selectate și comentate exhaustiv sau mai pe scurt, în funcție de prestigiul și popularitatea lor în viața sportivă de la noi și de pretutindeni.

În ceea ce privește organizarea interioară a dicționarului, cititorii găsesc în cadrul articolelor (sporturilor) respective, informații dispuse în felul următor: scurt istoric (în lume și în țara noastră), felul cum se practică (jocul, lupta, cursa etc.), concursuri și competiții mai importante care au loc pe plan internațional și în țară; procedeele tehnico-tactice ocupă un loc important în cadrul sportului descris (noțiuni despre pase, conducerea mingii, aruncarea la poartă etc., în cazul jocurilor sau felul cum se execută anumite elemente tehnice: pilotarea, execuția unor elemente de gimnastică, înot, loviturile din box etc.); descrierea obiectelor de joc (mingea, pucul, racheta, crosa etc.) din jocurile sportive, informații despre echipamentul necesar practicării sporturilor; terenurile de joc sau alte amenajări sportive (piste, planșe, trasee etc.) fac obiectul descrierilor la aproape toate sporturile; ultimele trei grupe de informații sînt cele care privesc timpul de joc, antrenamentul sportivilor și arbitrajul. Am dispus astfel informațiile pentru ca cititorului să-i fie mai ușor să se orienteze în căutarea datelor care îl interesează.

Autorul dorește să precizeze că în antrenament, pregătirea fizică generală a sportivilor constituie o verigă importantă și indispensabilă oricărei discipline sportive, în cadrul ei făcîndu-se apel la exerciții din: atletism, gimnastică, culturism, jocuri sportive etc.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a se evita repetările, nu se mai descrie această parte a antrenamentului, considerîndu-se de la sine ca indispensabilă.

Cele aproximativ 175 de schițe și desene vin să completeze informațiile, făcînd mai inteligibile unele procedee tehnice, precum și unele referințe la amenajările sportive (forma și dimensiunile terenurilor, pistelor, traseelor etc.).

În ultima parte a dicționarului, amatorii de date găsesc medaliații cu aur și recordurile lor, de la primele ediții ale Jocurilor Olimpice moderne pînă la ultima ediție, Moscova — 1980, inclusiv ale Jocurilor Olimpice de iarnă. Cei interesați pot urmări spectaculoasele progrese ale potențialului fizic și moral uman în aproape un secol de emulație sportivă.

Cartea are privilegiul să apară în anul în care pentru a XXIII-a oară, la Los Angeles va arde flacăra sacră, iar flamura albă cu cercurile olimpice se va înălța pe cel mai înalt catarg; 1984 a fost declarat și „Anul internațional al tineretului", din inițiativa țării noastre; astfel editarea Dicționarului vine să completeze suita de manifestări sărbătorești în întîmpinarea celor două mari evenimente.

În final, adresăm cele mai calde mulțumiri Editurii „Albatros", în primul rînd directorului ei Mircea Sântimbreanu, părintele spiritual al acestei lucrări, ca și colaboratorilor domniei sale, care, prin solicitudine și idei valoroase, au sprijinit finalizarea străduințelor noastre.

Mulțumim, de asemenea, referenților științifici ai acestui dicționar: conferențiarului universitar Gheorghe Mitra, cronicarului sportiv, profesorul Octavian Vintilă și tovarășului Nicolae Șerbănescu de la C.N.E.F.S., care, de pe poziții riguros științifice, au venit cu sugestii de valoare în redactarea finală.

Încheiem, aducînd cele mai colegiale mulțumiri profesorilor de educație fizică, antrenorilor și activiștilor de la federațiile de specialitate, pentru materialul documentar și datele tehnice puse la dispoziție.

Cluj-Napoca 1983

Scanned with OKEN Scanner

LISTA DE ABREVIERI

a., b., ... f, ... y etc.	= prescurtarea articolelor (sporturilor) atletism, box, fotbal, yachting etc.
m. + f.	= masculin + feminin
J.O.	= Jocuri Olimpice
cm	= centimetri
m	= metri
min	= minute
sec	= secunde
mm	= milimetri
gr	= grame
cmc	= centimetri cubi
mmc	= milimetri cubi
mc	= metri cubi
nr.	= număr
v.	= vezi
engl.	= limba engleză
fr.	= limba franceză
germ.	= limba germană
gr.	= limba greacă

Scanned with OKEN Scanner

A

AEROMODELISM (m. + f.), sport tehnico-aplicativ ce constă în construirea de aeromodele și lansarea lor de către sportivi în cadrul unor întreceri de nivel național sau internațional. Scopul acestui sport este dezvoltarea la copii și tineret a interesului pentru **a.**, perfecționarea cunoștințelor tehnice de construcții și pilotare a aparatelor. Prin practicarea acestui sport se dezvoltă imaginația, creativitatea tehnică, îndemînarea în construcții și pilotare. **a.** a apărut în secolul nostru. Se știe însă, că majoritatea constructorilor și inventatorilor de aparate de zbor și-au creat prima dată modele la scară redusă și abia apoi au trecut la realizarea lor în mărime naturală (Leonardo da Vinci, Lillienthal, Traian Vuia, Aurel Vlaicu și alții). După cel de-al doilea război mondial însă, **a.** ia o mare amploare în toată lumea, atrăgînd mii și mii de pasionați. Forul care conduce și organizează activitatea competițională internațională este Federația Internațională de Aeromodelism (F.A.I.). La noi în țară, printre cele dintîi experiențe cu caracter științific de **a.** au fost efectuate de către profesorul Ion Stroescu în anul 1908. Primele demonstrații publice cu aeromodele au avut loc în anul 1909 fiind executate de Aurel Vlaicu. În anul 1926 „Aeroclubul României" a organizat pentru elevii din București, un concurs de aeromodele. Ca sport de masă, **a.** ia avînt cu începere din anul 1935, cînd la Atelierele Griviția și în alte centre feroviare din țară au luat ființă „Cercuri de aeromodele" pentru elevii ucenici din aceste unități. După război sportul aeromodelelor ia o mare dezvoltare. Apar numeroase cercuri pe lîngă școli, facultăți, întreprinderi, case ale pionierilor etc., sportivii noștri fruntași obținînd numeroase trofee și titluri în ierarhia mondială. Organismul care conduce și organizează activitatea competițională și de masă este Federația română de modelism (F.R.Md.) prin Comisia de aeromodelism. Aeromodelul este un model de avion, planor sau

Scanned with OKEN Scanner

alt aparat de zbor, de dimensiuni reduse, cu sau fără motor, care poate parcurge în zbor o distanță apreciabilă. *Aripile* (planurile), sînt organe ale aeromodelului prin intermediul cărora el se menține în aer (portanță aerodinamică); ele pot fi de dimensiuni și forme diferite: monoplane, biplane, de formă „delta" etc. *Coada* este partea terminală a corpului aparatului, importantă în schimbarea direcției. *Fuselajul* este corpul propriu-zis al aeromodelului pe care sînt montate aripile și eventual motorul. *Motorul* este un organ important care propulsează aparatul și îi conferă o anumită viteză de zbor. Există motoare din cauciuc, compuse din fire elastice care prin destindere pot învîrti elicea, motoare mecanice cu combustie internă de dimensiuni mici, motoare cu reacție etc. *Elicea* este un organ rotitor format din două sau mai multe pale de lemn, material plastic sau metal ușor, care prin rotirea imprimată de motor, face posibilă propulsia aparatului. *Trenul de aterizare* este un organ care favorizează decolarea sau aterizarea aparatului prin intermediul unor roți. Categorii de aeromodele: *„Zbor liber"* = F_1A—A_1 sînt planoare de tip mini, lansate; F_1B—B_1 sînt propulsoare de tip *„Coupe D'Hiver"* prevăzute cu motor de cauciuc, proba desfășurîndu-se în încăperi foarte mari (săli de sport acoperite, saline etc.); F_1A sînt planoare de tip A_2 *Nordic;* F_1B sînt propulsoare de tip B_2 *Wackefield;* F_1C sînt modele cu motor cu piston de tip C de 2,5 cmc.; *Clasa* F_1D *(indoor). Clasa de zbor comandat prin cablu („captiv"): clasa* F_2D aeromodele de luptă aeriană („vînătoare de balonașe"); *clasa* F_2B aeromodele de acrobație cu program internațional F.A.I. La aceste clase modelele sînt dotate cu motoraș de diferite capacități cilindrice și sînt pilotate de către sportivi prin intermediul a două corzi prinse de o aripă. Prin rotirea repetată a sportivului în jurul său și prin intermediul unui mîner în formă de „D" de la care pornesc cele două corzi, aparatul execută cercuri largi, figuri acrobatice (picaje, lupinguri, tonouri etc.); *clasa de zbor radiocomandat RC* F_3B—*Hb*, cu planare monocomandată de *formula Houlberg; clasa* F_3B—*ABC* planoare sau motoplanoare cu multicomenzi, cu un motor sub 2,5 cmc; *clasa* F_3B—*P* aparate cu motor cu multicomenzi în zbor la pantă; *clasa* F_3A aparate de acrobație aeriană cu motoare pînă la 10 cmc; *clasa* F_4C machete de avioane care se găsesc în dotarea aeroflotelor comerciale, de turism sau a flotelor aeriene militare. Ele sînt apreciate de către o comisie de arbitri pe criterii ca: fidelitatea modelului, finețea lucrului, aspectul estetic, etc. (v. navomodelismul). Competiții și concursuri. Pe plan internațional se desfășoară campionate mondiale, europene și alte concursuri. Pe

plan național au loc: Campionatul republican de aeromodele machete captive (seniori și juniori); Campionatul republican de aeromodele în zbor liber (seniori și juniori); Campionatul republican de micromodele (seniori și juniori); Campionatul republican de aeromodele pentru juniori mici și alte competiții. Concursurile se desfășoară la individual și pe echipe formate din cîte 3 sportivi. P i s t a d e c o n c u r s este un loc viran asfaltat și îngrădit, pe care evoluează sportivii cu aparatele lor de tip „captiv". *Furca de pilotaj* este un dispozitiv rotativ anexat unui ax vertical fixat în sol, la care se atașează un mîner în formă de „D". Acest ansamblu de mecanisme permite aparatului să zboare (chiar și fără a fi pilotat de sportiv), pînă la terminarea combustibilului.

A r b i t r a j u l, în competiții este asigurat de către un corp de oficiali, cum sînt: arbitrul principal, starterii, cronometrorii, secretarii de concurs etc., care prin deciziile lor stabilesc ierarhia sportivilor în întrecerea respectivă.

AERONAUTICĂ SPORTIVĂ (m. + f.), ramură a sportului care are ca scop valorificarea construcțiilor, tehnicii și măiestriei din aeronautică, în competiții cu caracter sportiv. Încă din antichitate omul a fost tentat să zboare; Aristotel, apoi Arhimede au emis teorii asupra zborului păsărilor, teorii care își găsesc valabilitatea și astăzi. În timpul Renașterii, problema a fost dezvoltată de Leonardo da Vinci (1752—1519), autorul unui proiect de aeroplan și al unuia de helicopter și inventatorul elicei și parașutei. Deși în sec. al XVIII-lea elicea era folosită iar motorul cu aburi cunoscut, datorită greutății și volumului mare al acestuia din urmă, ele nu au putut fi utilizate pentru zborul cu aparate mai grele decît aerul. Zborul cu aparate mai ușoare decît aerul (construcția lor punea probleme mult mai simple) a fost realizat de frații Joseph și Etienne Montgolfier care în ziua de 4 iunie 1783 au înălțat la Paris un balon umplut cu aer cald. La 27 august același an, fizicianul Charles și frații Robert au înălțat primul balon umplut cu hidrogen. Tot în același an, un balon de tipul Montgolfier a ridicat în aer doi aeronauți, primii din lume. Primele aparate de zbor mai grele decît aerul au fost planoarele, ce puteau fi lansate de pe diferite înălțimi. Între anii 1890 și 1896 inginerul german Otto Lillienthal a efectuat aproape 2 000 de zboruri cu planoare inventate și construite de el. În anul 1897 s-a experimentat pentru prima dată motorul cu explozie la baloane (dirijabile). Primul zbor al omului cu un aparat mai greu decît aerul a fost realizat în SUA, în anul 1903, de către frații Wright; aeroplanul lor, însă, nu s-a ridicat de pe sol prin mijloace proprii, ci cu ajutorul unei catapulte. La 18 martie 1906, pe cîmpul de la

Montesson, lîngă Paris, aparatul conceput, construit și pilotat de românul Traian Vuia s-a ridicat de la pămînt prin mijloace proprii aflate la bord. În același timp cu Vuia a efectuat zboruri identice și Santos Dumond. În anii următori, tehnica construcției de avioane ia un mare avînt. În anul 1910 românul Henri Coandă prezintă la al II-lea Salon internațional de aeronautică de la Paris, primul avion prevăzut cu un motor cu reacție care zboară pentru prima dată la 16 decembrie 1910 pe cîmpul de la Issy les Moulineux, fiind pilotat de constructorul său. În țara noastră primele zboruri încep în anul 1818, pe Dealul Spirii, la București, unde este înălțat un balon umplut cu aer cald care a zburat pînă deasupra satului Cățelu. În anul 1880, Varlaam Ghițescu construiește un dirijabil. În anul 1909 Aurel Vlaicu construiește un planor cu care zboară în împrejurimile Devei. La data de 17 iunie 1910, pe aerodromul de la Cotroceni, Aurel Vlaicu a efectuat primul său zbor cu un aeroplan construit de el, la care a montat un motor rotativ de 50 CP. La 29 august al aceluiași an, Vlaicu efectuează primul său zbor public, înălțîndu-se la peste 150 m, atingînd o viteză de peste 70 km/oră. Prin practicarea sporturilor aeronautice se dezvoltă un organism sănătos, îndemînarea, reflexele, curajul, voința etc. și se însușesc o serie de cunoștințe tehnice (mecanica, radiotehnica, meteorologia etc.). Organul care conduce și coordonează activitatea competițională pe plan mondial este Federația Aeronautică Internațională (Fédération Aeronautique Internationale — F.A.I.). Ea a fost înființată în anul 1905 la Paris și a elaborat Codul sportiv Internațional F.A.I., pe baza căruia se organizează toate competițiile sportive din aeronautică. În țara noastră organismul care a condus sportul aeronautic a fost Aeroclubul român înființat în anul 1923. În anul 1937 ia ființă Federația aeronautică română afiliată la F.A.I. În zilele noastre sporturile aeronautice au luat un mare avînt. S-au înființat numeroase aerocluburi pentru tinerii care doresc să se inițieze sau să facă performanță în zbor și parașutism.

Zborul cu avioane, disciplină în cadrul zborului cu motor care constă în parcurgerea unor distanțe, atingerea unor înălțimi, efectuarea unor figuri acrobatice, etc. (v. probele). *Avionul* este o aerodină a cărui energie este furnizată de către o sursă oarecare și a cărui susținere este asigurată prin reacții aerodinamice pe suprafața ce rămîne fixă în timpul aceluiași regim de zbor. *Aerodina* este o aeronavă mai grea decît volumul aerului deslocuit (avionul, helicopterul, planorul etc.). *Avionul terestru.* În accepțiunea regulamentului sportiv, termenul de avion terestru este rezervat mașinilor ce corespund definiției (avion) și care nu poate pleca și opri

decît pe sol). În ce privește construcția avioanelor, ea este foarte variată, în funcție de scopul pentru care acestea sînt proiectate (utilitar, pentru performanță, pentru transport, etc.). *Elementele componente ale unui avion* sînt: *fuselajul* (sau corpul avionului), unde se găsește carlinga și pe care sînt montate aripile, motorul (sau motoarele), trenul de aterizare (escamotabil sau neescamotabil) care poate fi montat sub fuselaj sau sub aripi. *Aparatele de pilotare* se găsesc în general în carlingă, iar dintre cele mai importante amintim: manșa și paloniere (ce servesc la imprimarea direcției aparatului în toate planurile); maneta de gaze (care mărește sau micșorează turația motorului); aparatele de bord necesare navigației aeriene specifice (radioemițătorul, radiolocatorul, giroscopul, avertizorul trenului de aterizare, aparatele care indică regimul de funcționare a motorului cum sînt: turometrele, indicatoarele de presiune ulei, benzină etc.). Concursurile. Piloților sportivi care activează în competiții naționale și internaționale, li se eliberează o „licență" care le atestă calificarea și valoarea. Ea este eliberată de F.A.I. în exclusivitate piloților sportivi. Pe plan internațional se desfășoară: Campionate mondiale, continentale, Concursuri de categorii: I, a II-a etc. Pe plan național au loc Campionatele republicane și alte concursuri.

Clasele de avioane: Clasa C, avioane, hidroavioane și amfibii. În această categorie intră: avioanele terestre din care fac parte: C_1a avioane care cîntăresc mai puțin de 500 kg; C_1b, avioane care cîntăresc între 500 și 1 000 kg; C_1c, avioane cu greutatea cuprinsă între 1 000 și 1 750 kg; C_1d, avioane ce cîntăresc între 1 750 și 3 000 kg ș.a.m.d. pînă la subclasa C_1j, avioane care cîntăresc 20 000 —26 000 kg. Aceste aparate trebuie să fie concepute pentru a putea transporta cel puțin 5 persoane la bord. Subclasa C_2 hidroavioane; sînt aerodine care nu pot pleca și nu pot opri decît pe apă. C_2a sînt hidroavioane care cîntăresc mai puțin de 600 kg; C_2b hidroavioane între 1 200 și 2 100 kg; C_2c hidroavioane peste 2 100 kg. Subclasa C_3 cuprinde „amfibiile". Acestea sînt aerodine care pot porni și opri indiferent dacă sînt pe sol sau pe apă. În ce privește împărțirea lor, ea este identică cu cea de la subclasa hidroavioanelor (C_2). În cuprinsul clasei C și pentru fiecare subclasă, în afară de probele de parcurs recunoscute, aparatele de zbor sînt împărțite în 4 grupe, după modul de propulsie: motor cu piston; turbopropulsor; turboreactor și rachete. Toate participă la concurs și pot stabili recorduri în probele descrise la avioane. Probele de concurs se desfășoară pe categoriile de clase și subclase în care sînt împărțite tipurile de aeronave (toate pot stabili recorduri): proba de par-

Scanned with OKEN Scanner

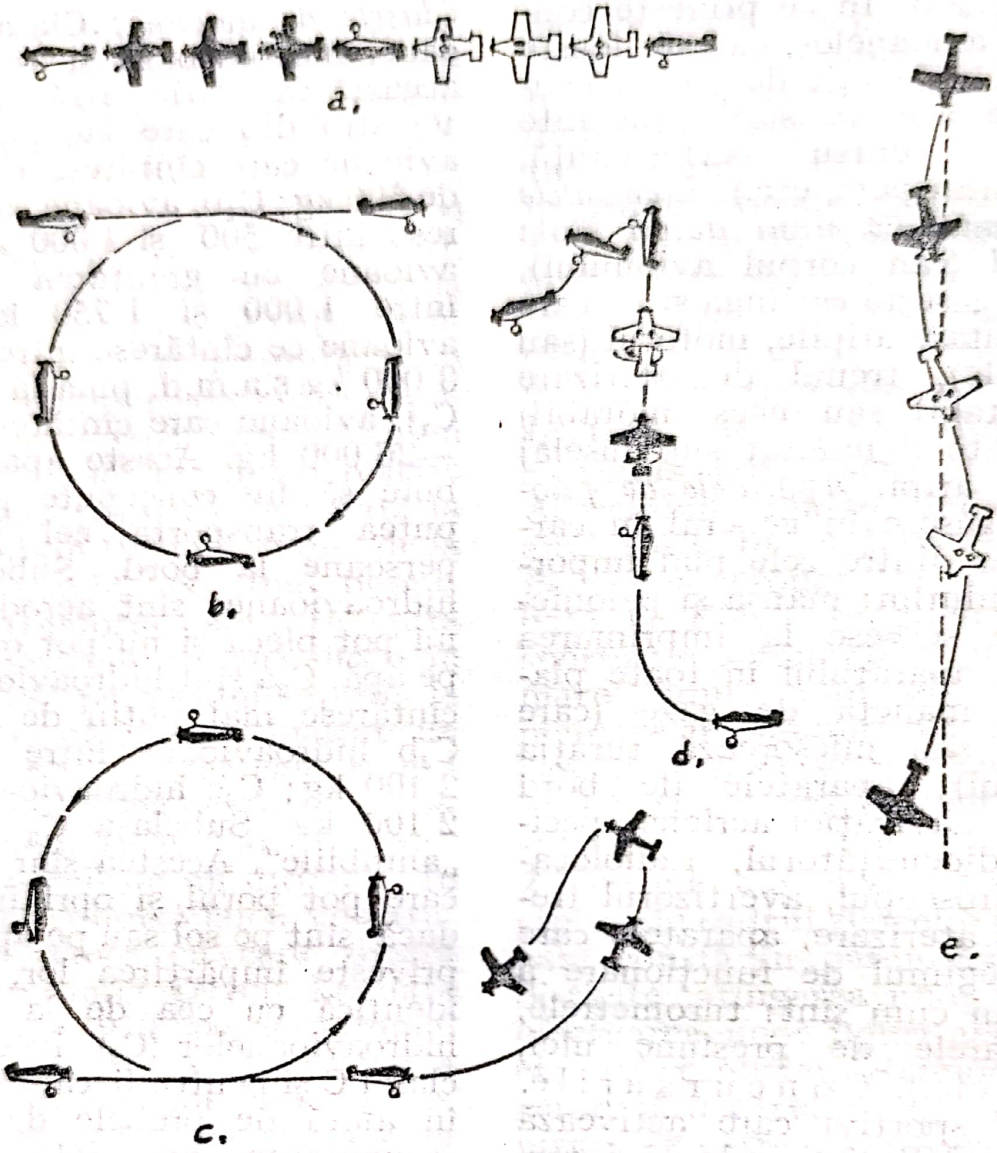


Fig. 1

Câteva figuri de acrobație aeriană a) Învîrtiri în plan orizontal. b) Looping înainte. c) Looping înapoi. d) Spirală. e) Vrie.

curgere a distanței în linie dreaptă fără escală; proba de distanță în circuit închis fără escală (zboruri la altitudine fără sarcină și cu sarcină comercială de: 1 000, 2 000, 5 000 și 10 000 kg); zboruri de viteză pe bază de 3 km la altitudine limitată; zboruri de viteză pe bază de 15 și 25 km la altitudine nelimitată; zboruri de viteză

în circuit închis fără escală de: 100, 500, și 1 000 km, cu sau fără sarcină comercială (1 000, 2 000, 5 000 și 10 000 kg. ș.a.m.d., din cinci în cinci mii de kg); zboruri de viteză de 2 000, 5 000, și 10 000 km; proba de cea mai mare sarcină transportată la o altitudine de 2 000 m; proba de viteză pe parcurs recunoscut; proba de viteză în jurul lumii; proba de viteză în jurul lumii zburînd pe deasupra celor doi poli; proba de viteză între cei doi poli; proba de viteză între două puncte zburînd pe deasupra unui pol; proba de viteză pe parcursuri comerciale; proba de viteză în urcare la altitudini de: 3 000, 6 000, 9 000, 12 000, 15 000 m etc., din cinci în cinci mii m. *Controlul parcursurilor și vitezelor* se realizează de către comisarii sportivi și tehnici ai corpului de arbitri, prin instalarea unor aparate de măsură și control la bordul aeronavelor, (barografe, horodatoare, etc., care înregistrează și imprimă datele respective) precum și prin alte aparate aflate la sol. *Proba de acrobație* se execută cu aparate de construcție specială de mare finețe (maniabilitate). În această probă se desfășoară: proba de figuri impuse, în care piloții trebuie să execute figuri acrobatice impuse în programul concursului respectiv (looping, vrie, răsturnare, ranversare, immelman, tonou etc.). Arbitrii apreciază execuțiile cu note de la 1 la 10. De specificat că terenul deasupra căruia se execută figurile acrobatice are o suprafață de 1 000/1 000 de m, suprafață care nu trebuie depășită. Înălțimea maximă de lucru este de 1 000 m iar cea minimă de 100 m. În aprecierea notelor arbitrii țin cont de: încadrarea în spațiul de concurs, acurateță în execuție etc. Proba de figuri libere, în care concurenților li se cere execuția unor figuri acrobatice de mare dificultate. Aprecierea se face în general după aceleași principii ca la cele din proba de figuri impuse, doar că nota obținută de concurenți se înmulțește cu un coeficient de dificultate (K), conform unui catalog internațional („Aresti"). Proba de figuri necunoscute constă în executarea unor figuri și combinații de figuri acrobatice despre care concurentul ia cunoștință în ultimul moment, ele fiind impuse de arbitri și transmise în plic închis. E c h i p a m e n t u l din dotarea piloților este în general compus din: ghete, costum de piele, mănuși, ochelari de soare, cască de protecție, cască de radio și microfon, porthart, parașută etc. Pentru zborul la mari înălțimi, piloții poartă costume speciale (cu încălzire electrică, mască de oxigen etc.). A n t r e n a m e n t u l în aeronautică vizează o pregătire fizică generală și specială realizate prin exerciții de alergări, sărituri, gimnastică acrobatică și la aparate, practicare de jocuri sportive, exerciții speciale la roata dublă, centrifugă etc. Pilotarea în dublă comandă reprezintă faza de instruire în care viito-

Scanned with OKEN Scanner

rul pilot se aclimatizează cu zborul și învață să piloteze aparatul dotat cu comenzi duble sub îndrumarea instructorilor. Pilotarea în simplă comandă reprezintă o fază mai avansată în care pilotul trece la executarea turelor de pistă la sol, decolarea și zborul la înălțime medie cu executarea virajelor și altor manevre de zbor. După însușirea la perfecție a elementelor simple de pilotaj, se trece la executarea unor figuri acrobatice, zborul instrumental (cu ajutorul instrumentelor de la bord), zborul în formație etc. Arbitrajul. În a. arbitrajul este asigurat de un numeros grup de oficiali și judecători, tehnicieni, comisari sportivi, handicapatori, comisari tehnici ș.a., care decid și apreciază evoluțiile sportivilor (v. probele de acrobație).

Zborul cu aerostatul. Aerostatul este nava aeriană susținută în aer în mod static. În această categorie se înscriu: baloanele libere (aerostate care nu sînt prevăzute cu motoare propulsoare și care nu sînt legate în timpul zborului) și dirijabilele (aerostate dotate cu motor propulsor). *Baloanele libere:* clasa A, umplute cu aer cald cuprind subclasele: A_1, baloane de 250 mc (AX_1) și mai mici; A_2, între 250—400 mc (AX_2); A_3 avînd capacitatea cuprinsă între 400 și 600 mc (AX_3); A_4 între 600 și 900 mc, ș.a.m.d. pînă la 4 000 mc și chiar mai mari. Probele de concurs. La fiecare clasă și subclasă sînt prevăzute probe ca: zbor de durată, zbor de distanță în linie dreaptă fără escală și zbor la altitudine. La clasa dirijabilelor, probele se desfășoară prin zbor la distanță în linie dreaptă fără escală. Zborul cu giravionul. *Giravioanele* sînt aerodine a căror susținere este asigurată în mod esențial în momentul zborului printr-un sistem de suprafețe rotative (helicoptere). Suprafața rotativă este ansamblul de palete sau aripi aflate în afara aeronavei, puse în mișcare rotativă în jurul unui ax apropiat de verticală, în vederea asigurării susținerii aparatului. *Helicopterul* este un giravion a cărui susținere în zbor este asigurată în mod esențial printr-un sistem de suprafețe rotative acționate de un motor propulsor. Axul (sau axele) suprafețelor este fix și aproximativ perpendicular pe axul longitudinal al aparatului. *Convertoplanul* este un giravion a cărui susținere este asigurată în totalitate (sau în mare măsură) de suprafețe fixe (aripi) în zborul vertical și staționar. Printr-un sistem de suprafețe rotative acționate cu ajutorul unui aparat propulsor, convertoplanul își asigură deplasarea. *Autogirul* este un giravion a cărui susținere în zbor este asigurată în mod esențial printr-un sistem de suprafețe rotative la care nu se aplică nici un fel de forță motrică și care se învîrtește în autorotație. *Vertoplanul* este un giravion care poate să decoleze sau să aterizeze vertical datorită unei forțe furnizate cu ajutorul

unui sistem de suprafețe rotative puse în mișcare de un aparat propulsor. Axele suprafețelor rotative sînt aproximativ paralele cu axul longitudinal al aparatului. El poate să zboare orizontal, obținîndu-și susținerea cu ajutorul suprafeței aripei fixe, atunci cînd axul longitudinal al aparatului propulsor a fost basculat într-un plan sensibil orizontal. Zborul cu aeronave cu susținere prin reacție. În această categorie intră clasa H, adică aeronave care decolează putîndu-se susține în zbor staționar sau orizontal și care poate ateriza obținîndu-și susținerea prin unul sau mai multe motoare cu reacție. În cazul decolării și aterizării nu necesită o susținere furnizată de suprafețe exterioare. În aceste zboruri probele de concurs sînt cele de la clasa 1 C. Zborul cu aeronave propulsate prin forța musculară. Acestea formează clasa I și sînt aeronave care decolează și se mențin în aer numai cu ajutorul energiei musculare și a echipamentului lor. (aripi batante sau elice); ele nu pot fi prevăzute cu nici un fel de dispozitiv care să poată permite înmagazinarea unei energii ce ar putea fi utilizată la decolare sau în timpul zborului. Probele de concurs sînt: de durată, de distanță și în circuit închis. Zborul cu vehicule cu pernă de aer, cuprinse în clasa L, adică vehicule terestre, marine, amfibii și vehicule cu șine. Probele de concurs sînt cele de la clasa 1 C, mai puțin recordurile de altitudine și de viteză în urcare la altitudini. Zborul cu vehicule spațiale, înscrise în clasa K, cuprinde următoarele categorii de zbor: misiuni suborbitale sau balistice; misiuni orbitale, misiuni lunare și planetare extraterestre. De menționat că în cadrul zborurilor, cînd se stabilesc și noi recorduri, acestea trebuie să depășească pe cele anterioare cu cel puțin 10% pe altitudine măsurată.

ALPINISM (m.+f.), ramură sportivă, în care, cu ajutorul unei tehnici speciale și al unui echipament adecvat, se efectuează ascensiuni pe trasee montane cu un anumit grad de dificultate. Atingerea unor obiective greu accesibile (piscuri, creste, pereți, hornuri etc.) capătă caracter de întrecere, fiind considerate performanțe sportive. Originea termenului (alpinism) vine de la munții Alpi, unde a debutat „aventura alpinismului". În anul 1786 Jaques Balmat și doctorul Piccard au atins piscul Mont-Blanc înalt de 4 807 m. Neozeelandezul Edmund Hillary și șerpașul Tensing, în anul 1953 ating piscul Everest (Chomolungma) din masivul Himalaya, cel mai înalt de pe glob 8 840 m. Organismul internațional care conduce și coordonează activitatea competițională este Uniunea Internațională a Asociației de Alpiniști — U.I.A.A. În țara noas-

Scanned with OKEN Scanner

tră acest sport este practicat de un număr tot mai mare de tineri, care, pasionați de farmecul munților, participă la acțiuni cu caracter competițional pe plan național și internațional. Federația română

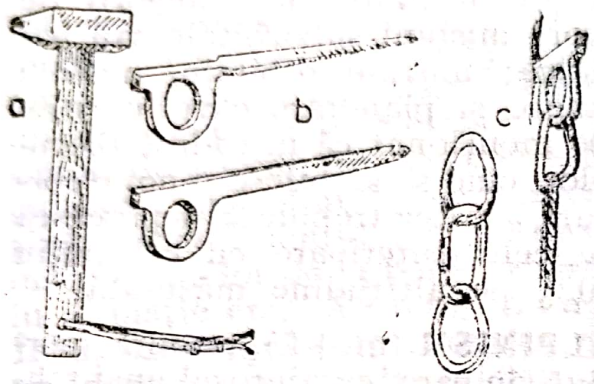


Fig. 2

a) Ciocan alpin. b) Tipuri de piloni. c) Carabinieră cu cîrlige, piton și coardă.

de turism — alpinism (F.R.T.A.) conduce activitatea competițională și de masă din acest sport. Prin practicarea **a.** se dezvoltă un organism sănătos, rezistent și armonios, în special forța în brațe și picioare, îndemînarea, rezistența (cu toate formele ei), curajul, voința, tenacitatea și alte calități. Echipa alpină este colectivul format de obicei din trei alpiniști înșirați de-a lungul corzii, la distanță de aproximativ 20 m; intervalul depinde de înclinația pantei pentru urcare și de pericolul pe care aceasta îl prezintă. „*Cap de coardă*" este denumit alpinistul care se găsește în fruntea echipei alpine și poartă capătul cel mai avansat al corzii și care este, de obicei, cel mai experimentat sportiv din echipă. Escaladare, termen specific **a.** ce se traduce prin trecerea unor creste, piscuri, sau alte porțiuni dificile. Coborire în rapel, specifică **a.** se face de-a lungul corzii bine ancorate și asigurate, pe pereți cu înclinație foarte mare; se realizează prin balansări și împingeri succesive cu picioarele în perete, în timp ce mîinile filează coarda. „Regula celor trei contacte", de bază în **a.**, prevede asigurarea unui minim de 3 puncte solide în perete (de exemplu ambele mîini și un picior, ambele picioare și o mînă, genunchi, cot, etc.); punctele unde se realizează asigurarea trebuie bine verificate în prealabil; aceste puncte pot fi: diferite proeminențe sau scobituri în perete, pitoni, etc. Traseul alpin, drum stabilit în vederea unei ascensiuni. În funcție de dificultățile și înclinațiile pantelor, traseele alpine se împart în șase mari categorii: *trasee cu pante puțin înclinate*, ce nu comportă riscuri, accesibile tuturor vîrstelor; *trasee cu pante abrupte* care se urcă de-a lungul unei corzi; *trasee ce implică riscuri*, astfel că prezența corzii este indispensabilă; *trasee cu pereți verticali* în care punctele de sprijin sînt din ce în ce mai rare; *trasee foarte periculoase* care pot fi urcate doar cu două corzi simultan; *trasee în care riscul poate deveni mortal*. Horn, despicătură verticală strîmtă, într-un perete stîncos sau ghețar. Cre-

vasă, despicătură mare într-un ghețar montan, obstacol foarte periculos pentru alpiniști. Echipamentul. *Îmbrăcămintea* alpinistului se compune din: bocanci și ghete cu talpă antiderapantă, ciorapi groși treisferturi, pantaloni prinși sub genunchi, cămașă groasă, jerseu, hanorak impermeabil, mănuși, căciuliță, cască de protecție, ochelari de soare. *Materiale:* bucla de materiale, este o bucată de coardă pe care se înșiră materialele necesare (carabiniere, pitoni, ciocan etc.) și se poartă în diagonală peste piept. Carabiniera, un cîrlig metalic prevăzut cu un arc de închidere asigurat cu un dispozitiv special, servește la trecerea corzii prin ea sau la prinderea unor obiecte cu ochi sau inel. Ciocanul alpin, seamănă cu un ciocan obișnuit, dar e prevăzut cu o coadă mai lungă și servește la bătutul pitonilor. Coarda pentru alpinism este confecționată din fire rezistente. Ea ajută alpiniștii la cățărare, asigurare și fixare pe pereții de stîncă sau de gheață. Grosimea corzii variază între 9, 10—14 mm, iar lungimea poate fi de 20, 40 sau 60 m. Colțarii alpini necesari la ascensiunile pe ghețari sînt dispozitive metalice prevăzute cu colți care se fixează pe talpa bocancilor cu ajutorul unor curele sau clape. Piolet-tul (alpenstok) este un instrument asemănător unui tîrnăcop, dar mult mai ușor, cu o coadă din lemn de aproximativ 1 m; el are rolul unui baston pentru sprijin dar și pentru sondarea terenului în ascensiunile pe ghețari. Pitonul alpin este un instrument din metal cu dimensiunea de 10—15 cm avînd forme diferite (formă de T, lamelă, țeavă etc.),

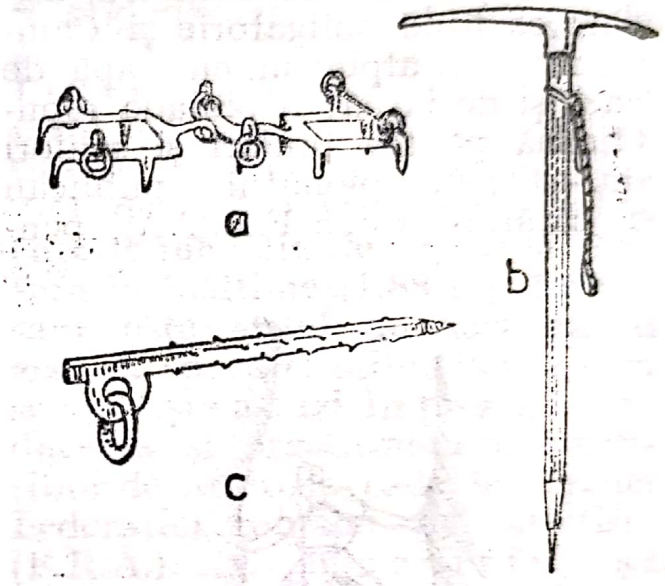


Fig. 3

a) Colțari alpini. b) Piolet. c) Piton pentru ghețari.

prevăzut cu orificiu și inel. Bătut în peretele stîncii el servește la asigurare (ex. trecerea carabinierei prin orificiul pitonului apoi, a corzii prin carabinieră). Scărița alpină, confecționată din coardă are 3 sau 4 trepte pe care se sprijină picioarele alpinistului. Vesta alpină, împletitură din coardă sau chingă lată, foarte rezistentă pe care o îmbracă alpinistul (în jurul trunchiului și pe sub umeri) servește la ancorare de coardă, prin intermediul unei carabiniere. Competiții și con-

cursuri. Pe plan internațional se desfășoară concursuri doar în cîteva țări, printre care și țara noastră. Pe plan național au loc două feluri de concursuri: Campionatul de cățărare, care se desfășoară pe trasee scurte dinainte stabilite, contra-cronometru, asigurarea fiind obligatorie și Campionatul de alpinism, cu etapă de vară și de iarnă: Alpiniada republicană pentru juniori și seniori (m.+f.); Campionatul republican de cățărare; Cupa F.R.T.A., pentru omologare în cazul unei premiere pe țară și alte competiții. Antrenamentul în **a.** cuprinde: *pregătirea fizică generală*, *pregătirea fizică specială* unde se pune accent pe cățărare, pitonare, mersul și coborîrea pe schiuri, cățărarea pe pereții montani, parcurgerea unor trasee care solicită rezistența organismului etc,; *pregătirea tehnică* prevede execuția unor tehnici de cățărare, asigurare, pitonare, coborîre în rapel, cu ajutorul echipamentului și materialelor specifice **a.** Arbitrajul, în întrecerile de **a.** este asigurat de un corp de oficiali din care fac parte: arbitrul principal, arbitrul de asigurare, starterul, cronometrorul, secretarul de concurs și alții. Asistența medicală în concurs este obligatorie.

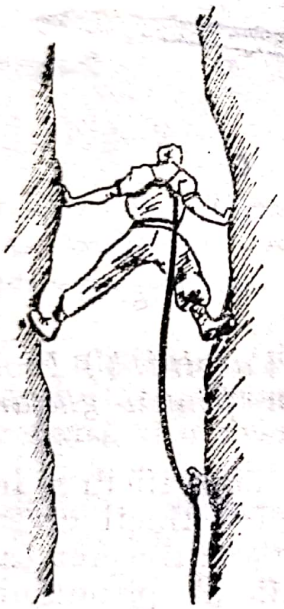


Fig. 4

Urcare într-un horn.

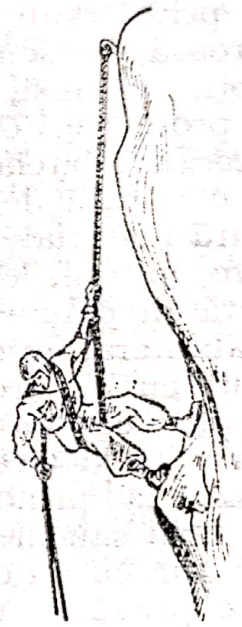


Fig. 5

Coborîre în rapel.

ATLETISM (m.+f.), ramură sportivă ce stă la baza tuturor sporturilor și cuprinde probe de: alergări, sărituri și aruncări. Originea

atletismului se pierde în negura timpurilor. Probele atletice constituie obiectul celor mai vechi și spectaculoase întreceri sportive. Încă din antichitate, tineretul se întrecea în concursuri de alergări sărituri sau aruncări, culminînd cu Jocurile Olimpice, unde se adunau atleți din întreaga Grecie antică, oferind publicului un spectacol grandios. Pentru asprimea și greutatea acestui sport, pentru vechimea și frumusețea lui, pentru importanța lui în dezvoltarea organismului, atletismul a fost supranumit „sportul rege". Bazat pe un sistem de exerciții naturale sau stilizate sub forma alergărilor, săriturilor sau aruncărilor, **a.** are ca scop dezvoltarea specifică a calităților motrice de bază (forța, viteza, rezistența și îndemînarea), validînd rezultate superioare în practicarea lui. Atletismul a stat la baza olimpismului modern, fiind introdus de la prima ediție a Jocurilor Olimpice (1896). Forul suprem care coordonează și conduce activitatea competițională este Federația Internațională de Atletism Amator (International Amateur Athletic Fédération — I.A.A.F.). În unele țări apusene există cluburi profesioniste ai căror sportivi practică **a.** În țara noastră, concursurile de atletism organizate au apărut relativ tîrziu. Primul cros a fost organizat către sfîrșitul ultimului deceniu al secolului trecut de către Clubul regal pe traseul București — Pitești și retur (222 km); la startul său s-au aliniat aproximativ 330 de concurenți, din care au terminat cursa doar 9...! Gustul pentru unele forme ale atletismului s-a dezvoltat din inițiativa elevilor bucureșteni, în special a celor de la liceele Sf. Sava și Matei Basarab. În iunie 1882, la București se organizează primul concurs de **a.** cu probe de viteză (100, 350 și 1 000 m) și de obstacole. Este cu totul remarcabilă participarea atletului clujean Ștefan Șomodi la J.O. de la Londra (1908), care a cucerit medalia de argint la săritura în înălțime (1,88 m). Interesant este stilul de săritură al acestui sportiv: stilul flopp, cum se numește astăzi. În prezent, conducerea și organizarea competițiilor de atletism cade în sarcina Federației române de atletism (F.R.A.). Competiții și concursuri. Pe plan internațional se desfășoară numeroase competiții: J.O., Campionatul mondial (inclus în Calendarul competițional în anul 1983 și considerat cea mai importantă competiție după J.O. Prima ediție a avut loc la Helsinki (Finlanda) în 1983), Campionate europene (în aer liber și pe teren acoperit), Campionatele panamericane, asiatice, balcanice, etc. Pe plan național activitatea competițională este foarte bogată: „Daciada" pentru seniori și juniori, concursul republican „Cupa României", Campionatul individual al seniorilor și juniorilor, Campionatul republican de sală, Campionatul republican de cros, Campionatul republican al liceelor, Campionatul republican

Scanned with OKEN Scanner

iuniversitar, Concursul republican al unităților sportive școlare, de tetratlon al școlarilor și multe altele. **Alergările.** Alergarea este mișcarea ciclică ce imprimă omului o anu-

Fig. 6

Pasul alergător de viteză.

mită viteză de deplasare. În sport, alergarea se desfășoară după anumite reguli care depind însă de caracterul alergării (de viteză, semifond, peste garduri, de fond etc.). *Alergarea de fond* (de rezistență), se desfășoară pe distanțe mari și solicită din partea atleților o rezistență excepțională. Ca tehnică se remarcă rularea tălpii pe sol și o frecvență moderată a pașilor. Probele oficiale sînt cele de: 1 500 și 3 000 m (f.), 5 000 și 10 000 m (m.). *Alergarea de Marathon* (m.+f.) măsoară 42,195 km și reprezintă distanța dintre localitatea Marathon și Atena. Această distanță a fost parcursă de soldatul Philiphide în pas alergător, pentru a anunța victoria grecilor asupra perșilor în anul 490 î.e.n. Dacă pînă mai ieri această probă era practicată exclusiv de bărbați, astăzi tot mai multe atlete aleargă pe această distanță înregistrînd timpi destul de buni. În alergările de fond startul se ia din picioare și se desfășoară pe pista stadioanelor (cu excepția alergării de Marathon). *Alergarea de semifond (demifond)* solicită din partea sportivilor atît rezistență cît și viteză (în regim de rezistență). Probele se desfășoară pe următoarele distanțe: 800, 1 000 și 1 500 m (m.) și 800 m (f.). Proba de 1 milă (1609,40 m) pentru bărbați și femei nu este o probă olimpică, ea este specific britanică. Startul în probele de semifond se ia din picioare, iar alergarea se desfășoară pe pistă. *Alergarea de viteză* (m.+f.) este cea mai rapidă

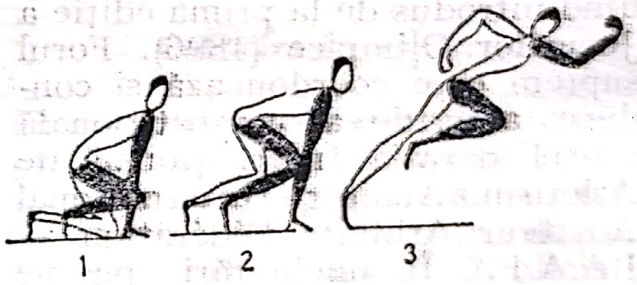


Fig. 7

Startul de jos.

probă de alergare. Caracteristica pasului alergător de viteză este alergarea pe pingea, genunchii bine ridicați, frecvența pașilor maximă iar lucrul brațelor foarte energic. Probele sînt: 100, 200 și

400 m (m.+f.). Startul în aceste probe se ia de jos, din blocstarturi, iar alergarea se desfășoară pe culoare. *Alergarea peste garduri*, probă specifică în care atleții sînt obligați să treacă peste niște obstacole plasate pe pista de concurs, ceea ce pretinde din partea lor o pregătire cu totul specială. *Proba de 110 m garduri (m.)*, în care gardul are înălțimea de 1,06 m; distanța între garduri este de 9,14 m, excepție făcînd distanța de la linia de start pînă la primul gard (13,72 m) și de la ultimul gard pînă la linia de sosire (14,02 m). Între două garduri, atletul este obligat să parcurgă distanța în trei pași. *La proba de 100 m garduri (f.)*, înălțimea gardului este de 0,762 m., distanța între garduri este de 8 m, cu excepția distanței de la linia de start și primul gard și de la ultimul gard la linia de sosire (care este de 12 m). *Proba de 400 m garduri (m.)* în care înălțimea gardurilor este de 0,914 m, distanța dintre ele este de 35 m cu excepția distanței de la linia de start la primul gard (45 m) și de la ultimul gard la linia de sosire (40 m). Gardul de atletism are forma literei „L" avînd așezată pe partea superioară o stinghie de lemn, iar la partea inferioară o contragreutate care permite gardului să revină la poziția inițială în cazul în care este răsturnat. Răsturnarea gardului în timpul întrecerii nu se penalizează. Startul se ia de jos, din blocstarturi, alergarea se desfășoară pe culoare, păstrîndu-se caracteristicile alergării de viteză (între garduri). *Alergarea peste obstacole* (m.), este o probă specifică ce măsoară 3 000 m, în care atleții sînt obligați să treacă de 28 de ori peste un obstacol înalt de 0,914 m și lung de 3,66 m și de 7 ori peste o rivieră formată dintr-un obstacol identic cu cel descris mai sus, după care se află o groapă cu apă de formă pătrată cu latura de 3,66 m. Startul se ia din picioare iar alergarea are loc pe pistă. *Alergarea de ștafetă* (m.+f.), probă ce se desfășoară pe echipe, formate din cîte patru atleți, caracteristica probei fiind transmiterea bățului de ștafetă. Probele clasice sînt: 4 × 100 m (m.+f.); 4 × 200 m (f.); și 4 × 400 m (m.). Mai există și alte ștafete: ștafeta suedeză (400+300+ +200+100 m) pentru bărbați, ștafeta balcanică și altele. Bățul de ștafetă are formă tubulară,

Fig. 8
Transmiterea bățului de ștafetă.

este confecționat din lemn și are lungimea de 30 cm. Sectorul de schimb este spațiul de 20 m marcat pe pistă, în interiorul căruia alergătorii sînt obligați să facă schimbul ștafetei. Atît scăparea

naturale. Startul se ia în grup, din picioare. Distanțele de parcurs sînt la alegerea organizatorilor. *Pista de atletism* este un teren special amenajat, perfect plan, acoperit cu zgură sau materiale

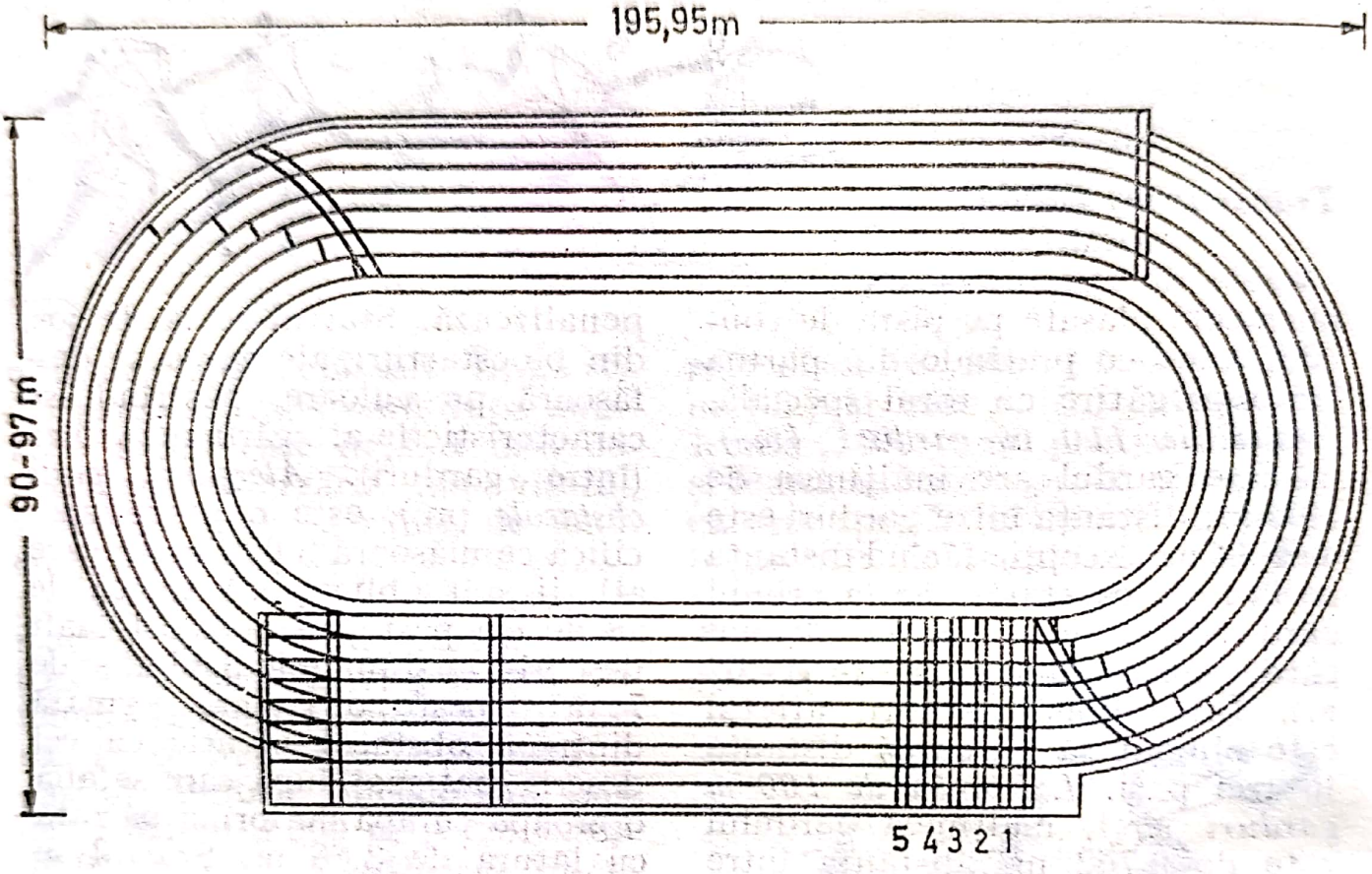


Fig. 9

Pista de atletism.

bățului de ștafetă, cît și depășirea spațiului de schimb, se sancționează cu descalificarea echipei respective. Startul se ia de jos, iar alergarea se desfășoară pe culoare. *Crosul* (m.+f.), este o probă de rezistență care se desfășoară pe teren variat și include și trecerea peste unele obstacole

sintetice (tartan). Pista înconjoară de obicei terenurile de sport, are o lungime totală de 400 m, este marcată cu culoare ce au lățimea de 1,22 m. Numărul culoarelor este în funcție de lățimea pistei (2, 4, 6, 8, 10 culoare sau mai multe). Echipamentul alergătorilor se compune din pan-

tofi speciali, prevăzuți cu cuie pe pingea (mai lungi în probele de viteză și mai scurte pentru cele de semifond și fond), chiloți și tricouri de atletism numerotate. Antrenamentul pentru probele de viteză și ștafetă. În stadiul de inițiere se prevăd exerciții pentru pregătirea multilaterală și dezvoltarea calităților motrice: viteză, cu accent pe perfecționarea frecvenței pașilor și mărirea fuleului (lungimea pasului). Pentru învățarea tehnicii alergării ("școala alergării") se folosesc exerciții ca: alergare pe o linie trasată pe sol, alergare cu trecerea peste obstacole (printre, pe sub, sau peste ele), alergare laterală cu pași adăugați și încrucișați, alergare ușoară pe distanțe de 100—150 m, alergare accelerată etc., iar pentru dezvoltarea vitezei și îndemânării se practică: alergarea de pe loc, de pe loc la semnal, cu trecere de la o poziție la alta etc., alergări în tempo variat și maxim (4/4) pe distanțe scurte, cronometrate, pe grupe, cu handicap etc. În stadiul de perfecționare se vizează pregătirea fizică multilaterală și polivalentă (exerciții de gimnastică, alergări de semifond și rezistență, alergare peste garduri, sărituri, aruncări etc.). Pentru dezvoltarea vitezei se mai recomandă: alergare cu joc de gleznă, cu genunchii la piept, cu start de sus și de jos, cu diferite tempouri, cu ritm dirijat, întreceri individuale sau pe perechi, contracronometru etc. Antrenamentul pentru probele de semifond. În stadiul de inițiere se apelează la exerciții pentru pregătirea fizică multilaterală, gimnastică, jocuri sportive, trasee aplicative etc. Însușirea tehnicii de alergare se face prin alergări în diferite tempouri, pe distanțe medii (500—800 m), însușirea elementelor din sărituri și aruncări. În stadiul de perfecționare se continuă pregătirea fizică multilaterală și polivalentă, dezvoltarea calităților motrice de bază, alergări la deal, pe nisip sau zăpadă, sărituri la coardă etc. Pentru însușirea tehnicii de alergare se recurge la exerciții pentru startul din picioare, pasul lansat de semifond, exerciții pentru depășirea adversarului, alergarea în pluton, "evadările" din pluton etc. Antrenamentul pentru alergarea peste garduri. În stadiul de inițiere se procedează la o pregătire multilaterală pentru dezvoltarea calităților motrice de bază (v. alergarea de viteză). În stadiul de perfecționare se caută rezolvarea sarcinii de dezvoltare și pregătire multilaterală prin practicarea probelor atletice (alergare de viteză, sărituri etc.). Pentru perfecționarea tehnicii alergării peste garduri se fac exerciții pentru atacarea gardului", alergare cu viteză maximă, imitarea atacării gardului din mers și din alergare, mai întîi la garduri mai joase, iar apoi înălțate. Antrenamentul pentru alergarea de rezistență. În stadiul de inițiere se prevede pregătirea fizică multilaterală, dezvoltarea cali-

Scanned with OKEN Scanner

tăților motrice de bază prin exerciții de gimnastică, alergări și aruncări. Alergările se desfășoară pe distanțe medii și lungi (500—2 000 m), individual și în grup (cu tempo dinainte stabilit, cu

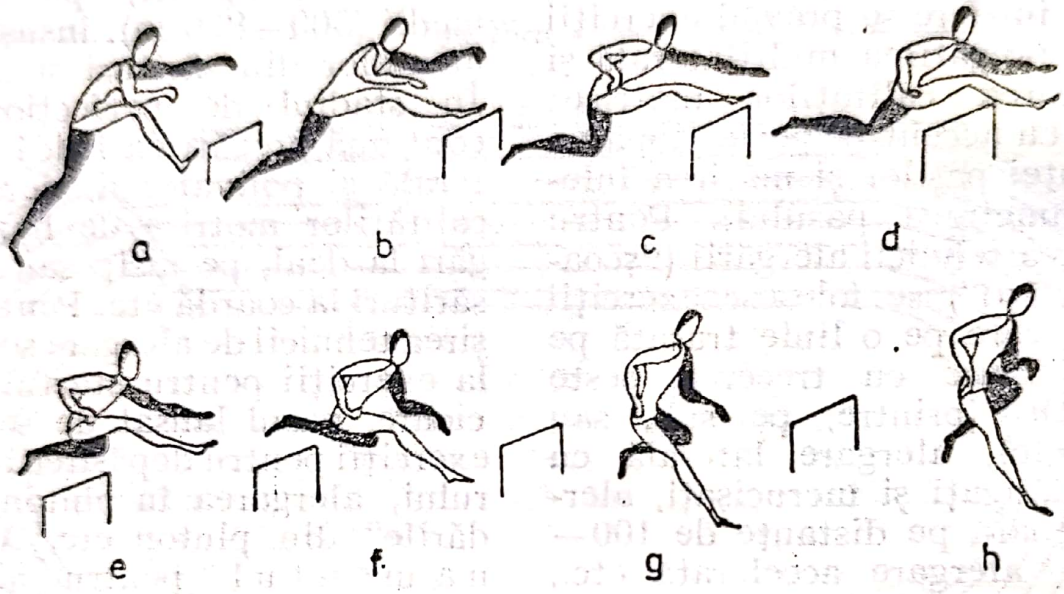


Fig. 10

Alergarea peste garduri.

urmărire pe echipe etc.). În stadiul de perfecționare, continuă pregătirea multilaterală și polivalentă, prin alergări în teren variat, sărituri cu coarda, jocuri sportive, însușirea tehnicii alergării de rezistență, pasul lansat, startul din picioare, alergare la deal etc. (v. alergarea de semifond). Antrenamentul la alergarea peste obstacole. În stadiul de inițiere (v. alergările de semifond și fond). În stadiul de perfecționare se accentuează pe tehnica trecerii peste obstacole. Arbitrajul în probele de alergare este asigurat de un grup de oficiali compus din: arbitrul șef de probă (răspunde de buna desfășurare a probei respective); arbitrul șef starter și ajutorul său (asigură plecarea corectă a sportivilor); arbitrii de traseu (veghează la respectarea regulamentului pe timpul desfășurării probei, cunoscut fiind că părăsirea culoarelor și stînjenirea adversarilor aduc descalificarea). Arbitrul șef cronometror, la sfîrșitul cursei, adună cronometrele celorlalți cronometrori și le citește cu voce tare pentru a fi înregistrați timpii. Cronometrajul electric este o metodă modernă de mare precizie și se efectuează cu ajutorul unor aparate electronice. Fotografierea sosirii este și ea o metodă modernă de mare precizie care vine în aju-

torul arbitrilor de sosire, pentru stabilirea ordinii sosirii. Metoda are la bază celula electrică fotosensibilă.

Aruncările sînt probe atletice cunoscute încă din antichitate (aruncarea suliței, a discului) care, deși au suferit modificări din punct de vedere structural, își păstrează ponderea în atletism, rămînînd un atribut al forței și îndemînării sportivilor. *Aruncarea ciocanului* (m.), este o probă ce constă în lansarea obiectului cu ajutorul unei tehnici speciale bazate pe piruete, la o distanță cît mai mare. Aruncarea propriu-zisă cuprinde mai multe faze: pregătirea pentru aruncare (prinderea cu ambele mîini a mînerului ciocanului); elanul, în care se fac cîteva rotiri ale ciocanului în jurul capului, urmate de 2—3 piruete și efortul final, în care se lansează și se realizează restabilirea echilibrului. Ciocanul este o sferă metalică cu greutatea de 7,257 kg, legată prin intermediul unui inel de un cablu de oțel de 1,22 m ce se termină la rîndul lui cu un mîner de prindere. Sectorul de aruncare este un spațiu betonat de formă

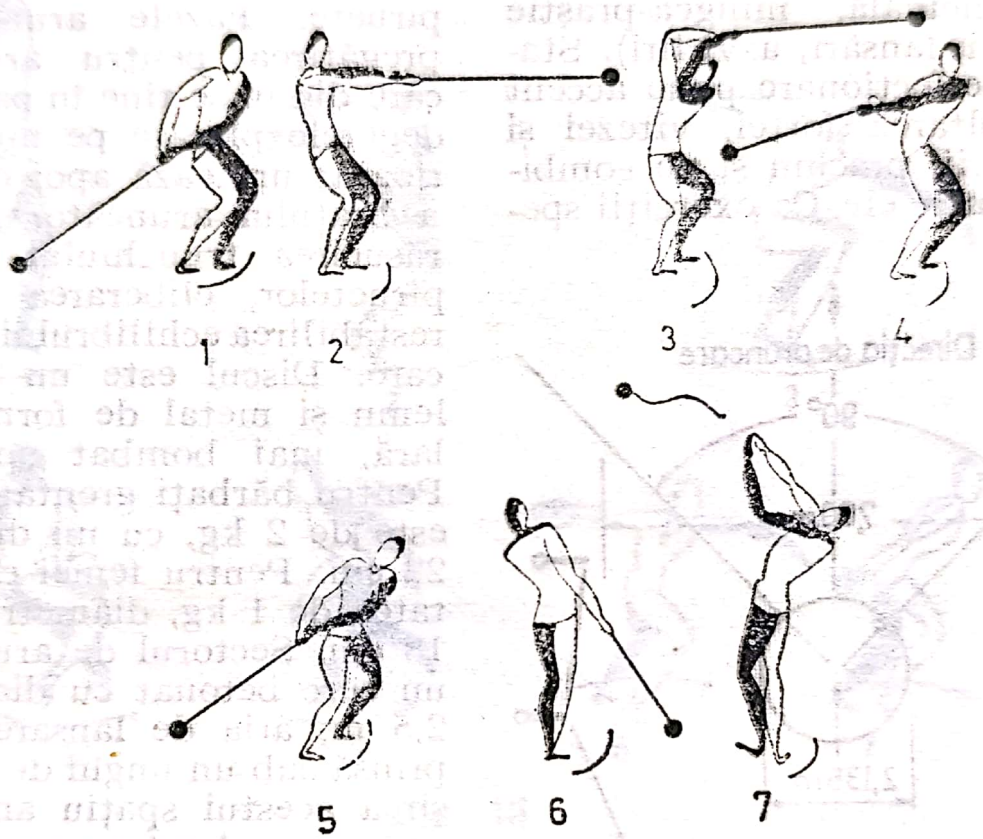


Fig. 11

Aruncarea ciocanului.

circulară. Antrenamentul. În stadiul de inițiere se urmărește pregătirea multilaterală și polivalentă a sportivilor, dezvoltarea calităților motrice de bază. Exercițiile specifice se efectuează prin aruncări cu mingea medicinală, mingea-praștie (împingeri, lansări, azvîrliri). Stadiul de perfecționare pune accent pe dezvoltarea forței, vitezei și îndemînării, precum și pe combinațiile dintre ele. Ca exerciții specifice se recomandă: pas sărit, pas săltat, săritura în lungime de pe loc, triplusaltul, trageri și urcări pe frînghie etc. În continuare se trece la împingerea greutății, imitarea elanului fără ciocan, aruncarea din afara spațiului și apoi din interiorul spațiului de aruncare.

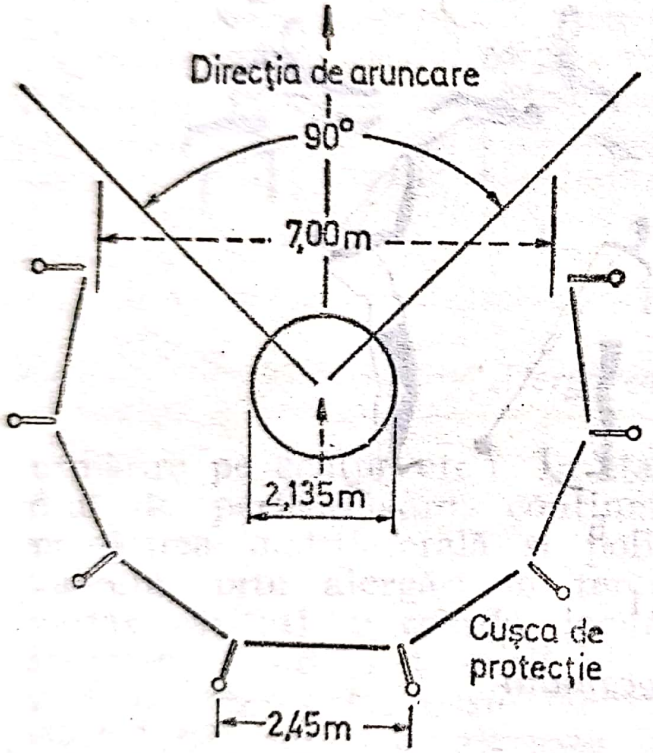


Fig. 12

Sectorul de aruncare a ciocanului.

Aruncarea discului (m.+f.), probă clasică ce constă în lansarea obiectului, folosind o tehnică bazată pe piruete. Fazele aruncării sînt: pregătirea pentru aruncare, în care discul se ține în palmă, avînd degetele plasate pe muchia exterioară; urmează apoi o balansare a brațului aruncător însoțită de răsucirea trunchiului, efectuarea piruetelor, eliberarea discului și restabilirea echilibrului după aruncare. Discul este un obiect din lemn și metal de formă lenticulară, mai bombat spre centru. Pentru bărbați greutatea discului este de 2 kg, cu un diametru de 22 cm. Pentru femei el are greutatea de 1 kg, diametrul fiind de 18 cm. Sectorul de aruncare este un cerc betonat cu diametrul de 2,5 m, aria de lansare fiind cuprinsă sub un unghi de 60°. Depășirea acestui spațiu anulează încercarea. Antrenamentul. În stadiul de inițiere se urmărește dezvoltarea calităților motrice de bază precum și o pregătire polivalentă, scopuri care se realizează prin exerciții din gimnastica de bază și acrobatică, jocuri sportive și de mișcare, exerciții din a. (alergări, sărituri, aruncări cu mingea de oină și de handbal etc.) Stadiul de perfecționare vizează dezvoltarea calităților motrice cu accent pe forță, viteză (în special de reacție) și îndemînare. Urmează apoi exerciții pentru însușirea și

perfecționarea tehnicii aruncării: de acomodare cu discul (balansări, lansări simple etc.), aruncarea discului de pe loc, din mers, cu întoarceri de 180°, executarea piruetelor fără disc, cu diferite obiecte, iar apoi cu discul din afara sectorului de aruncare și din interiorul lui, terminînd cu lansarea cu piruete din spațiul de aruncare. *Aruncarea greutății* (m.+f.), probă ce constă în împingerea unei sfere metalice, cu o mînă, de la nivelul umerilor, după tehnici diferite. Greutatea este o sferă metalică de 7,257 kg pentru bărbați și 4 kg pentru femei. Sectorul de aruncare este o suprafață circulară cu diametrul de 2,135 m, aria de aruncare fiind cuprinsă sub un unghi de 65°. În direcția de aruncare, marginea cercului este prevăzută cu un prag din lemn de formă semicirculară avînd o grosime de 10 cm și o lățime de 11,5 cm. Depășirea acestui prag anulează încercarea. Antrenamentul. În stadiul de inițiere se urmărește dezvoltarea calităților motrice de bază, precum și o pregătire polivalentă (v. aruncarea discului). Stadiul de perfecționare cuprinde dezvoltarea forței și vitezei (în special forța de

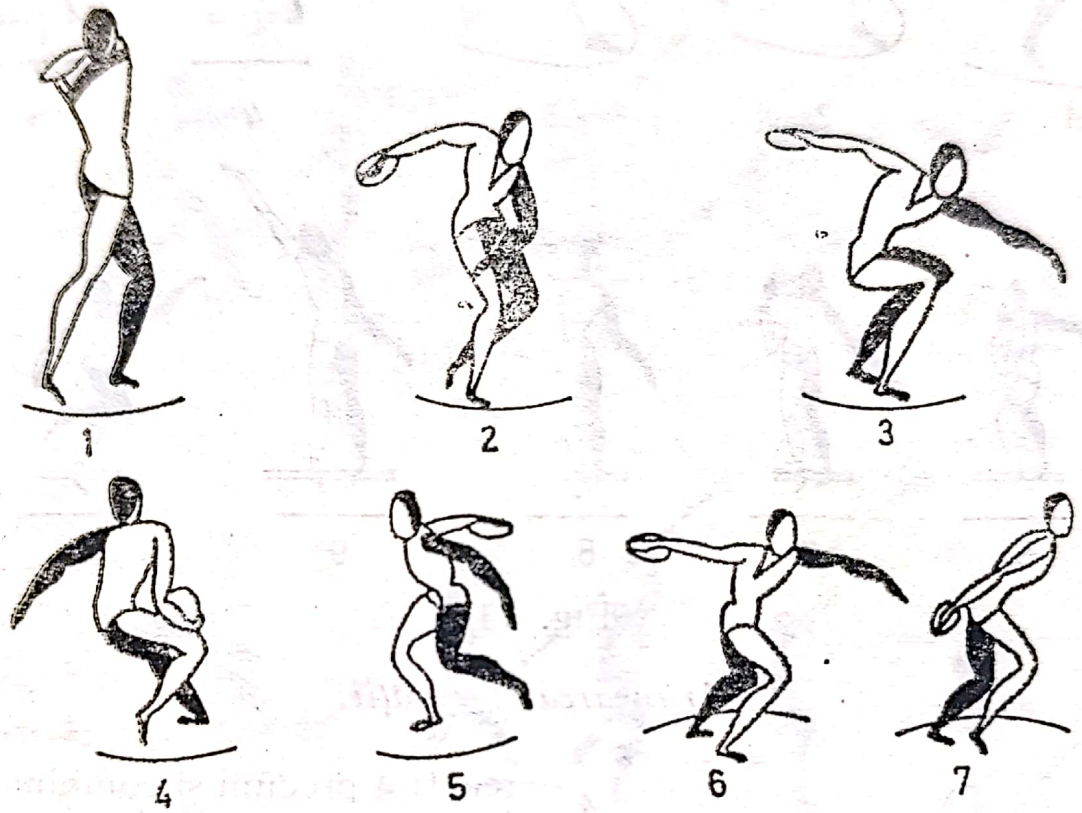


Fig. 13

Aruncarea discului.

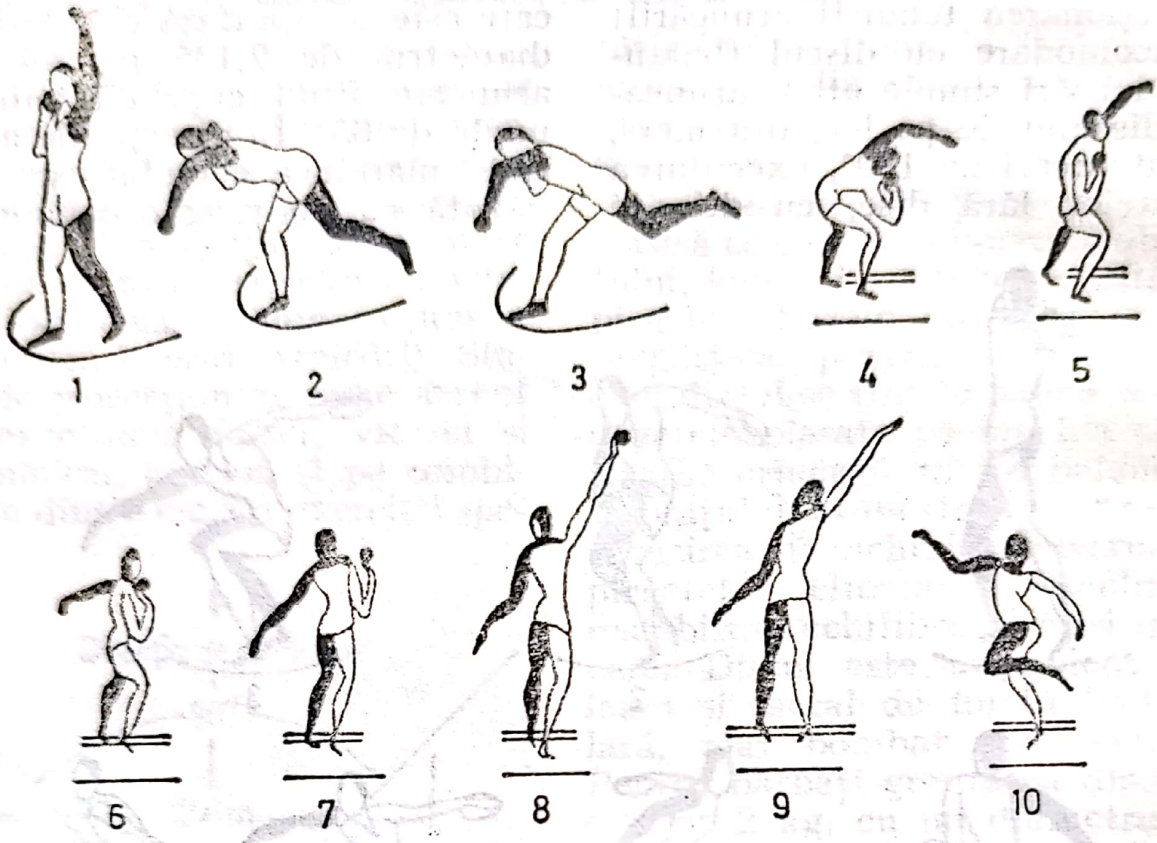


Fig. 14

Aruncarea greutății.

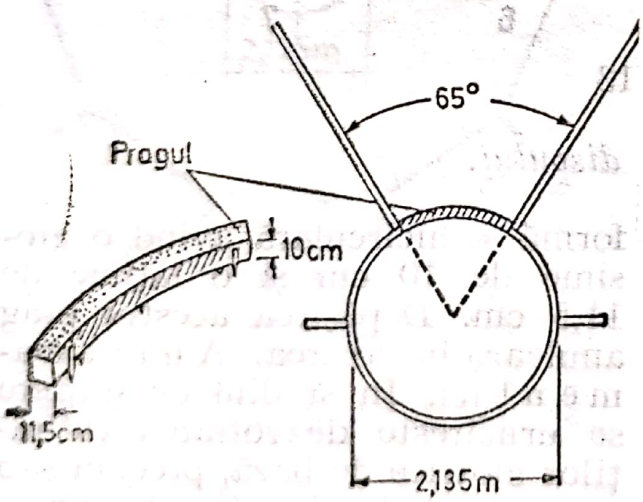


Fig. 15

Sectorul de aruncare a greutății.

reacție) precum și combinația dintre acestea (acțiuni de forță executate în mare viteză). Lucrul cu haltera este folosit pentru întărirea musculaturii spatelui, brațelor etc. În paralel se lucrează pentru perfecționarea tehnicii aruncării: de pe loc, cu spatele spre direcția de aruncare, sau, mai nou, chiar cu efectuarea uneia sau a mai multor piruete. *Aruncarea suliței* (m.+f.) este o probă clasică ce constă în lansarea obiectului la distanțe cît mai mari, după o tehnică specială. Tehnica aruncării pretinde sportivului pe lîngă

forță și viteză de deplasare și de execuție foarte bune, o îndemînare ireproșabilă. Fazele aruncării: pregătirea pentru aruncare, în care atletul ține sulița în mînă deasupra umărului, avînd brațul aruncător înainte și eliberarea suliței; în finalul acțiunii se execută cîteva mișcări de reechilibrare. Sulița este confecționată din lemn sau metal, are formă tubulară subțiată spre ambele

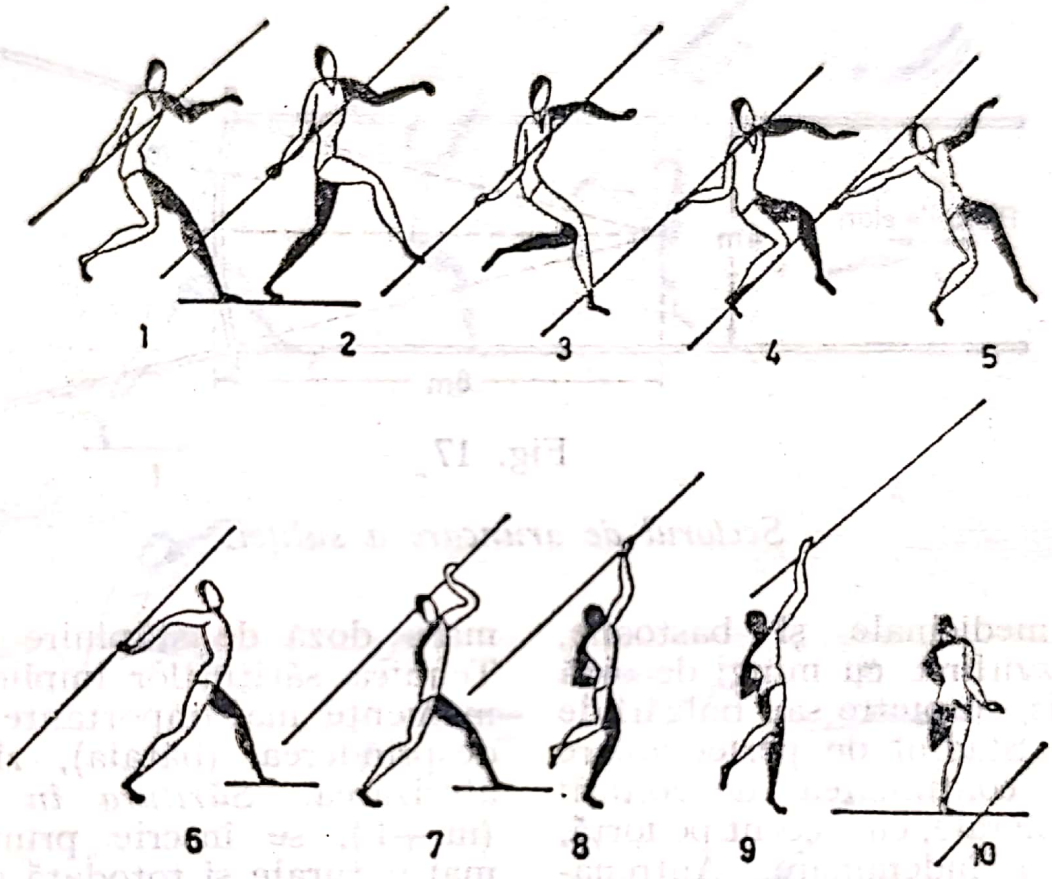


Fig. 16
Aruncarea suliței.

îndoit din cot; elanul se realizează printr-o alergare accelerată încheiată cu unul sau mai mulți pași încrucișați, concomitent cu ducerea brațului aruncător întins, în spate; efortul final sau lansarea propriu-zisă se execută printr-o blocare a alergării, însoțită de ducerea cu mare forță a brațului

capete. La nivelul centrului de greutate se montează un mănșon de prindere. Dimensiunile sînt: lungimea 2,60 m și greutatea de 800 gr pentru bărbați, 2,20 m și 600 gr pentru femei. Sectorul de aruncare este format dintr-o pistă de elan în lungime de 30 m și lățime de 4 m. Spațiul final de aruncare are lungimea de 8 m, la

capăt fiind marcat printr-un prag curbat. Antrenamentul. În stadiul de inițiere se urmărește dezvoltarea fizică generală cu accent pe forță, viteză și îndemînare, realizate prin exerciții cu

de probă, arbitrii măsurători de aruncare care validează valabilitatea aruncărilor. Săriturile fac parte din probele clasice. Ele cer din partea atleților însușiri ca: viteza, forța (detenta) și o

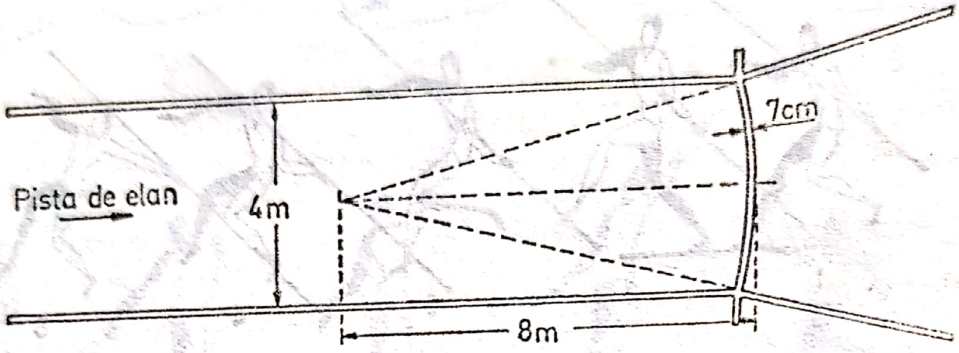


Fig. 17

Sectorul de aruncare a suliței.

mingi medicinale și bastoane, corzi, azvîrlirea cu mingi de oină sau tenis, cu pietre sau bulgări de zăpadă. Stadiul de perfecționare vizează continuarea dezvoltării fizice generale, cu accent pe forță, viteză și îndemînare. Antrenamentul continuă apoi prin lucrul cu haltere și mingi medicinale, imitarea tehnicii aruncării, lansarea suliței fără elan, apoi cu elan etc. Echipamentul aruncătorilor se compune din: ghete prevăzute cu cuie pentru aruncătorii de suliță, pantofi de încălzire pentru ceilalți aruncători; chiloți și tricouri de **a.**, iar aruncătorii de ciocan folosesc și mănuși. Arbitrajul la aruncări este asigurat de un grup de oficiali format din: arbitrul șef

mare doză de stăpînire de sine. Tehnica săriturilor implică patru momente mai importante: elanul, desprinderea (bătaia), zborul și aterizarea. *Săritura în lungime* (m.+f.), se înscrie printre cele mai naturale și totodată cele mai vechi exerciții atletice. Proba constă în a realiza dintr-o singură săritură o distanță cît mai mare. Ea se bazează pe o bună viteză de alergare și pe detentă. Elanul se realizează prin alergare de viteză accelerată, care atinge apogeul cu cîțiva pași înainte de prag (ultimii pași sînt de control). Bătaia de desprindere se face pe piciorul cel mai puternic, prin așezarea lui (energică dar totodată suplă) pe prag. Acest moment este foarte important pentru că

necesită o precizie foarte mare în calcularea elanului, avînd în vedere că depășirea pragului anulează încercarea. Zborul tinde să fie cît mai lung și, după structura a picioarelor și aterizarea. Procedeul de sărit „cu pași în aer" este cel mai eficient dar și cel mai complicat, pretinzînd din partea săritorului o foarte bună coordo-

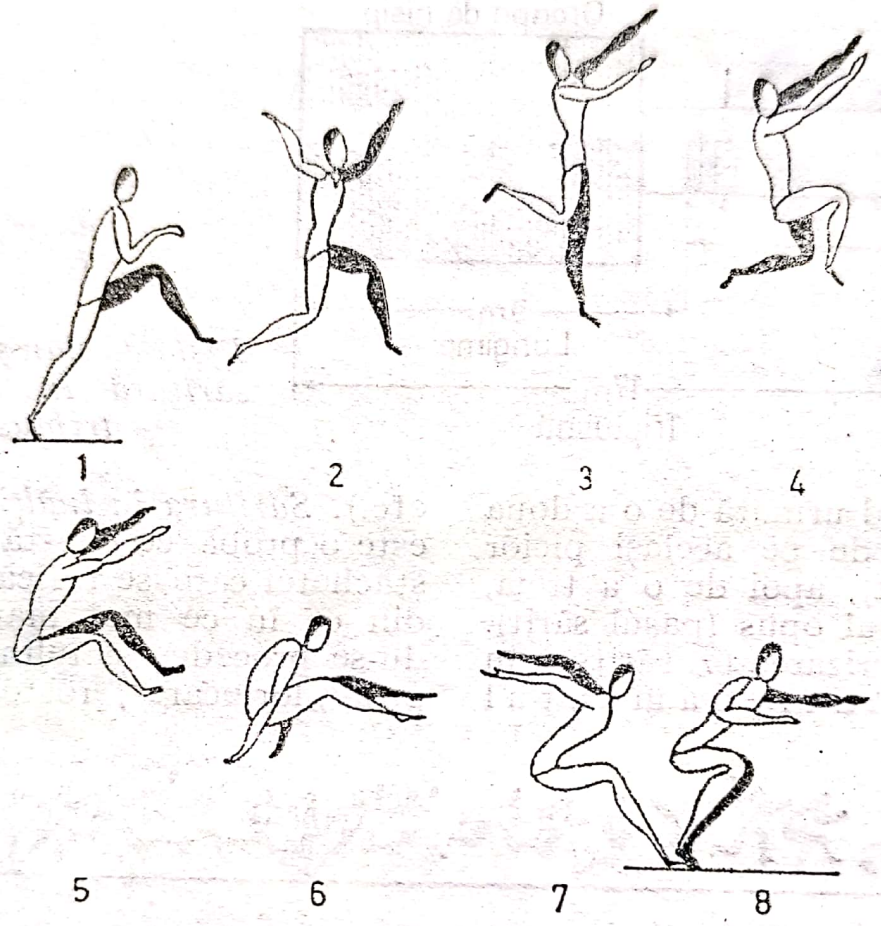


Fig. 18

Săritura în lungime.

lui, au primit denumirea și procedeele de sărit (prin extensie, cu pași în aer etc.); aterizarea se face pe ambele picioare. Procedeul de sărit „prin extensie" are ca mișcare caracteristică, în timpul zborului, extensia trunchiului, urmată de ducerea cît mai în față

nare în mișcări și orientare foarte bună în spațiu. Caracteristica de bază a acestui procedeu este o continuare a alergării și în timpul zborului. *Triplusaltul* (m.) este o probă care solicită atleților o viteză de alergare foarte bună și o detentă excepțională. Proba con-

ștă în realizarea unei sărituri cît mai lungi folosind un complex de trei bătăi succesive efectuate înaintea zborului. Elanul (v. săritura în lungime). Desprinderea se face și detentă (pas săltat, pas sărit, sărituri din ghemuit, exerciții de imitare a desprinderii cu ajutorul aparatelor de gimnastică la ladă de gimnastică, cal, plasa elastică,

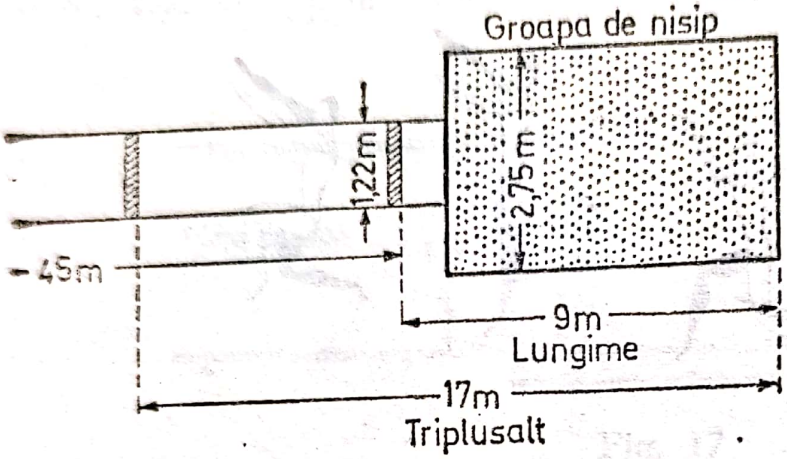


Fig. 19

Pista de elan și groapa de săritură în lungime și triplusalt.

pe prag, fiind urmată de o a doua desprindere de pe același picior (pasul săltat), apoi de o a treia, de pe piciorul opus (pasul sărit). Zborul și aterizarea (v. săritura în lungime). Antrenamentul

etc.). *Săritura în înălțime* (m.+f.) este o probă ce constă în trecerea ștachetei care se ridică la înălțimi din ce în ce mai mari, utilizîndu-se procedee și tehnici variate: prin „forfecare", rostogolire ven-

Fig. 20

Tehnica triplusaltului.

la săritura în lungime și triplusalt. În stadiul de inițiere se dezvoltă calitățile motrice de bază, prin exerciții din gimnastică, a., jocuri dinamice și sportive. În stadiul de perfecționare se pune accent pe pregătirea multilaterală prin exerciții pentru desprindere

trală, flop etc. Procedee de săritură „prin rostogolire laterală", în care desprinderea se execută pe piciorul apropiat ștachetei. Caracteristic pentru acest procedeu este că piciorul de bătaie trece primul peste ștachetă (cu toate că piciorul de atac se ridică mai sus). Ate-

rizarea se face tot pe piciorul de bătaie, sprijinind ambele brațe pe sol. „Procedeul prin rostogolire ventrală" (plonjon) cere din partea sportivului o foarte bună coordonare. Desprinderea se face pe

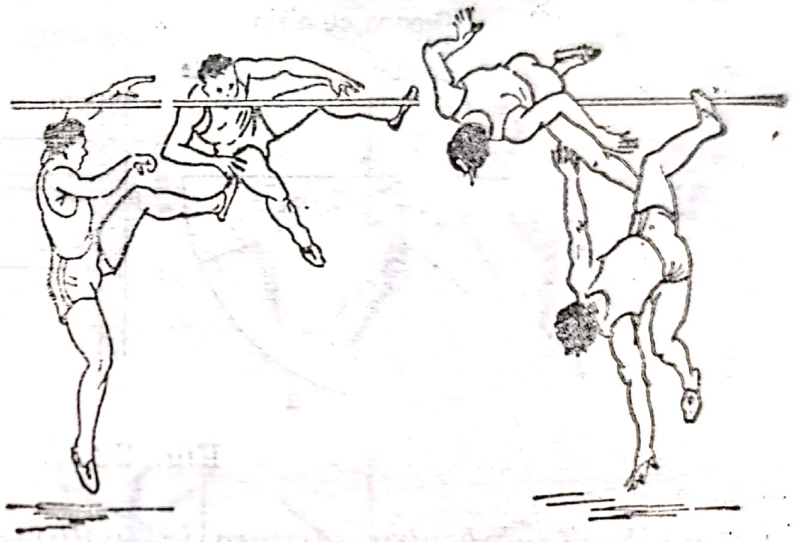


Fig. 21

Tehnica săriturii în înălțime procedeul prin „rostogolire ventrală".

piciorul depărtat de ștachetă. În timpul zborului trunchiul devine paralel cu ștacheta („învăluirea ștachetei"), iar aterizarea se face pe piciorul de atac, urmînd o rostogolire. Procedeul „flop", este de dată mai recentă și a fost lansat de către atletul american Folsbury. Elanul se ia de pe o traiectorie curbă, desprinderea se execută pe piciorul cel mai puternic. Zborul se caracterizează prin răsucirea corpului, imediat după realizarea bătăii, cu spatele spre ștachetă. Aterizarea se face pe spate. Acest procedeu poate fi încercat numai acolo unde condițiile oferă un sector de aterizare prevăzut cu saltele elastice de burete. Sectorul de sărituri reprezintă o suprafață plană, semicirculară, acoperită cu zgură sau tartan, avînd raza de 15 m. La marginea gropii sau a sectorului de aterizare se așază cei doi stîlpi între care se pune ștacheta. Sectorul de aterizare reprezintă o groapă cu nisip sau un podium pe care se așază saltelele de burete. A n t r e n a m e n t u l. În stadiul de inițiere se caută dezvoltarea calităților motrice de bază (v. săritura în lungime). În stadiul de perfecționare se pune accent pe pregătirea multilaterală prin exerciții pentru desprindere și detentă (pas săltat, pas sărit, sărituri din ghemuit, imitarea desprinderii cu ajutorul aparatelor de gimnastică: lada, calul, plasa elastică etc.); în final se trece la sărituri globale. *Săritura cu prăjina* (m.) este o probă în care atletul trece peste ștacheta ridicată la înălțimi mari (peste 5 m), folosind ca mijloc suplimentar de propulsie prăjina.

Scanned with OKEN Scanner

Tehnica săriturii presupune o bună viteză în alergare, forță apreciabilă, o foarte bună coordonare în mișcări, orientare spațială, curaj etc. Elanul (35—45 m) se realizează printr-o alergare accelerată cu prăjina în mîini, pînă cînd sportivul ajunge în fața stachetei. Desprinderea și trecerea în atîrnat începe în momentul în care săritorul înfige prăjina într-o cutie specială cu fundul înclinat ce se află îngropată în pămînt și, datorită vitezei liniare dobîndite în elan, începe să urce, efectuînd o puternică tracțiune în brațe (trecerea în atîrnat). Această fază începe în momentul desprinderii de pe sol a ultimului picior. Pendularea și răsturnarea (ghemuirea), tracțiunea, întoarcerea și împingerea sînt următoarele momente pe care atletul le parcurge. Aterizarea începe după ce sportivul a trecut și s-a întors cu fața spre stachetă; ea se face pe spate.

Prăjina este confecționată din fibre sintetice în amestec cu fibre de sticlă, ceea ce îi conferă o mare elasticitate și rezistență. Greutatea prăjinii este între 4—7 kg, iar lungimea este de 4—5 m. Sectorul de sărituri este format din pista de elan în lungime de 50 m care se termină cu groapa pentru înfipt prăjina. Stacheta este așezată pe doi suporți reglabili. Sectorul de aterizare este format dintr-un podium din lemn pe care se așază mai multe saltele de burete. Antrenamentul. Stadiul de inițiere (v. săritura în înălțime). Stadiul de perfecționare prevede continuarea dezvoltării calităților motrice de bază, alergări pe distanțe scurte în tempo 4/4, aruncarea mingilor medicinale, exerciții de gimnastică la aparate, lucrul cu haltere și, bineînțeles, perfecționarea săriturii globale, care este foarte grea și complicată. Echipa-

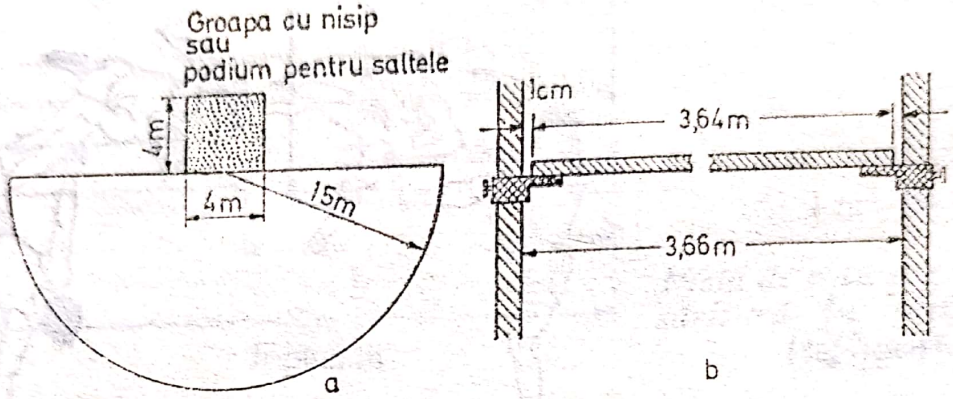


Fig. 22

a) Sectorul pentru săritura în înălțime. b) Suporții stachetei.

mentul săritorilor se compune din pantofi prevăzuți cu cuie pe pingea, chiloți și tricou de atletism. Arbitrajul la sărituri este asigurat de: arbitrul șef de probă, arbitrii măsurători, arbitrii de prag (la săritura în lungime și triplusalt), care validează corectitudinea desprinderii. Măsurarea lungimii săriturilor se face așezînd punctul 0 al ruletei la ultima urmă lăsată de atlet pe nisip. Citirea distanței se face pe banda ruletei care se întinde pînă la extremitatea interioară a pragului. În marile concursuri, această citire se face cu ajutorul unor aparate speciale. Decatlonul (m.) este o probă atletică complexă care cuprinde zece discipline atletice. Concursul se desfășoară pe durata a două zile și cere din partea atleților, în afară de cunoașterea perfectă a probelor și o rezistență la cel mai înalt nivel. În prima zi de concurs se desfășoară probele de: 100 m plat, săritura în lungime, aruncarea greutății, săritura în înălțime și 400 m plat. În a doua zi au loc probele de: 110 m garduri, aruncarea discului, săritura cu prăjina, aruncarea suliței și 1 500 m plat. Rezultatele se calculează conform „Tabelei internaționale", în care fiecare rezultat are o anumită

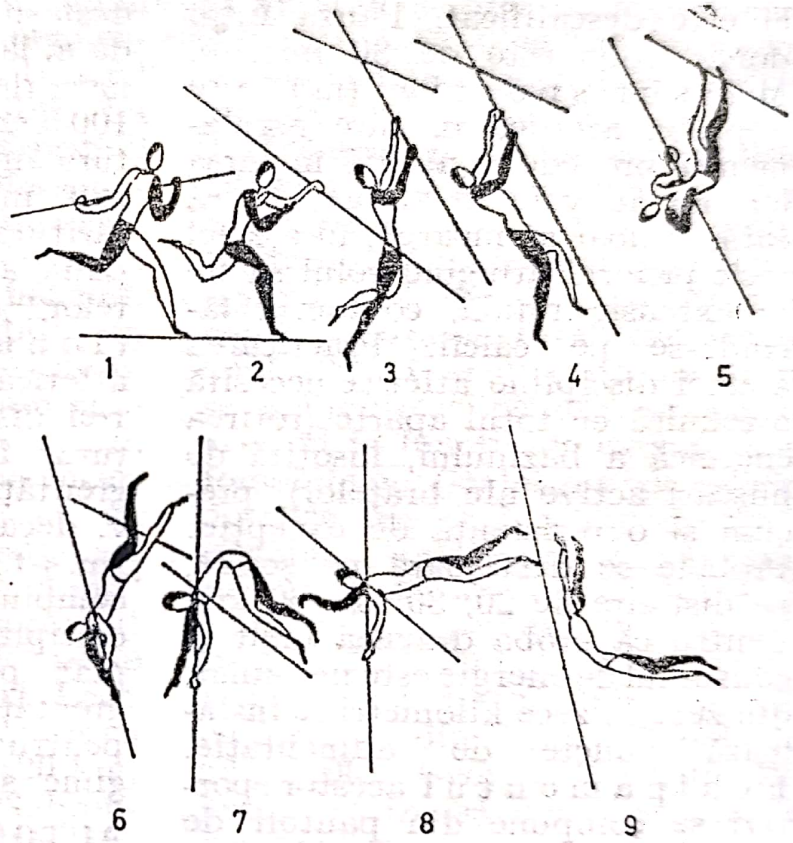


Fig. 23

Săritura cu prăjina.

valoare (în puncte), suma lor reprezentînd rezultatul final al atletului. Regulamentul probelor combinate (decatlonul, triatlonul, tetratlonul, etc.), prevede că fiecare concurent este dator să participe la toate probele, în caz contrar, el este descalificat. Pauza între două probe este de 30 minute. Marșul sportiv (m.) este o probă atletică în care regulamentul prevede că atleții, în cursa lor, nu au voie să alerge sau să sară, ci doar să meargă, în așa fel încît piciorul atingînd solul să fie în extensie totală, contactul făcîndu-se pe călcîi. Practicarea acestei discipline atletice necesită o tehnică cu totul aparte (rotirea energică a bazinului, însoțită de mișcări active ale brațelor), precum și o rezistență de excepție. Probele se desfășoară pe șosele, pe distanțe de 20, 30 sau 50 km. Pentru că proba durează mult și consumul de energie este însemnat, din zece în zece kilometri se instalează puncte de alimentație. Echipamentul acestor sportivi se compune din pantofi de încălzire, chiloți și tricou. Antrenamentul. Pregătirea pentru marș utilizează în mare măsură mijloacele și metodele folosite în cursele de fond (v. probele de fond); în plus se recomandă exerciții de mers obișnuit, mers cu accelerare treptată pînă se ajunge la maximum de viteză, mers lent cu sprijinirea pronunțată a călcîiului pe sol, mers cu răsucirea pronunțată a bazinului, punînd piciorul încrucișat, mult dincolo de linia de înaintare etc. Pentatlonul (m.) este o probă atletică combinată ce cuprinde cinci discipline: săritura în lungime, aruncarea suliței, aruncarea discului, 200 m plat, 1 500 m plat. Heptatlonul (f.) Concomitent cu desfășurarea primei ediții a CM de **a.** la femei apare proba combinată de heptatlon care cuprinde: 100 mg, aruncarea greutății, săritura în înălțime (ziua întîi) și 200 m plat, aruncarea suliței, săritura în lungime și 800 m plat (ziua a doua). Calculul rezultatelor (v. decatlonul). Triatlonul (m.+f.) este o probă atletică combinată care cuprinde trei discipline: 100 m plat, săritura în lungime și aruncarea greutății. Calculul rezultatelor v. decatlonul). Tetratlonul (m.+f.) este o probă atletică combinată care cuprinde patru discipline: 100 m plat (sau 60 m plat pentru școlari), aruncarea greutății (sau a mingii de oină pentru școlari), săritura în lungime și săritura în înălțime.

AUTOMOBILISM (m.+f.) este o ramură sportivă în care concurenții conduc (pilotează) mașini de diferite tipuri pentru stabilirea de performanțe sportive. Automobilele au apărut în a doua jumătate a secolului al XVIII-lea, după inventarea motorului cu aburi. În anul 1769, inginerul francez N.J. Cugnot a construit primul automobil cu aburi, dar datorită gabaritului și greutății lui mari, nu a fost utilizat în prac-

tică. Între anii 1885—1887 Karl Benz și G. Daimler, constructori germani, creează primele automobile cu ardere internă. Acestea au fost ulterior perfecționate prin inventarea de către Maybach a carburatorului cu jiglere (anul 1893). Dunlop fabrică primele cauciucuri pline (anul 1895). În anul 1901, Paul Daimler (fiul lui G. Daimler) construiește primul automobil. De la începutul secolului nostru și pînă astăzi, construcția automobilului a evoluat într-un ritm accelerat. Încă de la început, constructorii de automobile au inițiat probe de verificare a automobilelor lor, verificări care stau la baza concursurilor de astăzi. În anul 1898 are loc prima încercare de record de viteză cu un automobil electric la care s-a obținut, pe o mașină „Jeantand" (pilotată de Chasseloup, secondat de Laubart), o viteză de peste 100 km/oră. În anul 1902 Leon Serpollet, pe o mașină cu motor cu aburi, obține o viteză de 120 km/oră. În anul 1903 Mars și Gabron-Brillie cu un motor cu ardere internă, au atins viteza de 136 km/oră. Dorința de a mări viteza a apărut după ce s-a realizat o legătură elastică între drum și mașină. La început, pentru încercarea automobilelor au fost folosite drumurile publice, apoi aceste încercări s-au desfășurat pe drumuri închise circulației publice. La începutul primului război mondial se poate vorbi despre apariția unei industrii de automobile și, implicit, despre construcția de mașini de curse. În construcția acestor mașini se iau acum în considerare: viteza, poziția pe șosea, stabilitatea în curbe și modul de accelerare a vitezei. La aceste concursuri participau atît șoferul cît și mecanicul, organizarea concursurilor căzînd în sarcina cluburilor autonaționale. În anul 1904 aceste cluburi se unesc în Federația Internațională de Automobilism (Fédération Internationale de Automobilism — F.I.A.), cu sediul la Hamburg unde se și redactează primul cod de concurs. Primul concurs *„Grand Prix"* are loc în anul 1906. Concursurile încep să se diferențieze pe diverse grupe, aceasta în funcție de evoluția automobilelor (stabilirea de recorduri de viteză în linie dreaptă, circuite, concursuri în coastă, rali etc.). În acest sens F.I.A. a emis un Cod sportiv internațional. Încă de la început, automobiliștii români s-au aflat printre cei dintîi performeri din lume. Astfel, în anul 1901 George Valentin Bibescu realizează una din primele curse europene: Geneva-București, cu o viteză medie de 25 km/oră (record mondial pe atunci într-o cursă de lungă durată). În anul 1905 același Bibescu inaugurează „turismul automobilistic intercontinental", parcurgînd distanța Galați-Ispahan în 70 de zile. În aprilie 1904 ia ființă la București „Automobil Clubul Român (A.C.R.), care în 1905 se afiliază la F.I.A. În anul 1924 se înregistrează prima participare românească la Raliul Monte-Carlo. Sportivii

români au fost prezenți la toate edițiile acestei competiții, pînă în anul 1938, clasîndu-se pe locuri fruntașe. La ediția din anul 1936 ei au cîștigat chiar trofeul pus în joc. Prin practicarea **a.** se dezvoltă: îndemînarea, rezistența, reflexele, stăpînirea de sine precum și cunoștințele tehnice auto. Organismul care conduce și organizează activitatea competițională din țara noastră este Federația Română de Automobilism și Karting (F.R.A.K.), ajutată și de Automobil Clubul Român (A.C.R.). **Automobilul** este un vehicul terestru care circulă prin mijloace proprii pe cel puțin patru roți, neașezate în linie, în contact permanent cu solul, din care cel puțin două asigură propulsia și cel puțin două direcția. *Clasificarea automobilelor.* Pentru concurs, clasificarea automobilelor se face în raport cu cilindreea sau pe alte criterii de diferențiere. (Cilindreea este volumul exprimat în cmc din cilindri motorului, prin deplasarea ascendentă sau descendentă a pistonului). Categoria A: mașini de serie omologate; grupa 1: mașini de turism de serie (care se fabrică în număr de cel puțin 5 000 buc./an), participă la competiții fără o pregătire oarecare destinată să îmbunătățească performanțele și să aibă cel puțin 4 locuri. Grupa 2: mașini de turism speciale (serie de 1 000 mașini/an). Ele pot face obiectul unor adaptări care să le facă mai apte competițiilor sportive (sistemul de alimentare, realezare, piston, axe și segmenți, la libera alegere). Grupa 3: mașini „Grand turism" (GT) de serie (1 000 mașini/an). Grupa 4: mașini GT speciale (500 mașini/an). Categoria B: mașini de competiție experimentale (prototip). Grupa 5: mașini de sport. Sînt mașini de competiție cu două locuri, construite pentru curse de viteză sau rezistență pe circuit închis. Ele pot circula și pe drumurile publice cu condiția să aibă echipamentul legal prevăzut pentru circulația rutieră; au cilindreea între 500 și 6 000 cmc și greutatea între 450 și 800 kg. Grupa 6: mașini prototip auto-sport în evidența circulației, ce pot participa la concursul de mărci auto; pînă la 3 000 cmc. Categoria C: mașini de curse cu două locuri; grupa 7: mașini construite pentru viteză pe circuit închis. Clasificarea acestor vehicule după cilindreea motor: seria pînă la 850 cmc; de la 850—1 150 cmc; de la 1 150—1 300 cmc; de la 1 300—1 600 cmc; de la 1 600—2 000 cmc; de la 2 000—3 000 cmc; de la 3 000—5 000 cmc și peste 6 000 cmc. Grupa 8: mașini de curse: „Formula 1", fără compresor de 3 000 cmc, iar cu compresor de 1 500 cmc. Cea mai mică greutate admisă este de 500 kg. Exemple: Brabham (2 994 cmc, motor de 8 cilindri în „V", 8 500 turații/min, 400 CP, greutatea de 508 kg); Matra MS 10-Ford-Cosworth (2 993 cmc; 12 pistoane așezate în „V"; 9 000 turații/min; 420 CP; greutatea 530 kg) și altele. „Formula 2"

mașini cu cilindreea între 1 300—1 600 cmc; greutatea minimă admisă 420 kg. Exemple: Brabham BT 10; BT 21, BT 23 C Ford-Cosworth; Mc Laren M4A și altele. „Formula 3", mașini cu cilindreea pînă la 1 000 cmc, 4 cilindri și greutatea minimă de 400 kg. Exemple: Brabham BT 21-Holbay, Lotus 41 Ford-Cosworth, Matra MS 5, etc. Grupa 9 din care fac parte mașini de construcție liberă ce nu intră în prevederile F.I.A. Fiecare țară își constituie regulamentul propriu pentru aceste mașini (exemplu: „Formula V în S.U.A.). Concursuri și competiții. Pe plan internațional există multe concursuri în funcție de probele existente: Campionatul Mondial pentru „Formula 1" viteză în circuit, „Formula 2", „Formula 3", recorduri de viteză (care se desfășoară pe piste speciale de sare, unde s-a depășit viteza de 1 000 km/oră cu ajutorul unor mașini de construcție specială: „Pasărea Albastră", „Spirit of America" și altele), Curse Internaționale de rali, Curse de îndemînare, Autocros etc. Pe plan național au loc: Campionatul republican de viteză pe circuit, Campionatul republican de viteză în coastă, Campionatul republican de auto-cros, diferite raliuri și altele. În concursuri nu pot participa decît sportivii posesori de licență eliberată de F.I.A. sau federațiile naționale. În vederea participării la curse este obligatorie omologarea automobilelor de către F.I.A. Probele: *Proba de îndemînare.* La această probă poate participa orice conducător auto în condițiile impuse de regulament. Ea se desfășoară pe două etape: etapa organizată de fiecare filială județeană a A.C.R. la care se selecționează cei mai îndemînatici conducători, pentru faza a doua (pe țară). În fiecare etapă concurenții parcurg traseul impus în două manșe. Timpul cel mai bun obținut se consideră valabil. Se admite înscrierea în concurs a automobilelor din grupele 1, 2, 3, 4 și 5 (care concurează în clasament comun) înscrise în circulație. Înainte de concurs nu se admite antrenament oficial pentru recunoașterea traseului. Fiecare automobil este supus revizici tehnice în „Parcul închis". Ieșirea din parcul închis este admisă numai cu 15 min înainte de începerea concursului. După terminarea concursului, mașinile intră din nou în parcul închis, de unde se pot scoate numai după 30 min. Traseul este marcat cu jaloane pe care concurenții sînt obligați să le ocolească conform indicațiilor. Deplasarea unui jalon se penalizează cu 15 puncte, doborîrea lui cu 30 puncte, atingerea unei borduri cu 15 puncte, iar urcarea pe bordură cu 30 puncte. Arbitrajul. Organul de supraveghere și control se compune din: președinte, membri, director de concurs, secretar de concurs, comisari tehnici (cîte 3—5 membri), cronometror șef și ajutoare, dacă este

Scanned with OKEN Scanner

cazul. *Proba de raliu* se desfășoară pe drumuri publice și constă din parcurgerea unor distanțe conform cu regulamentul, adică trecerea la ora fixată prin anumite puncte dinainte stabilite. Arbitrajul. Pe întregul traseu sînt plasați comisari sportivi care efectuează controlul orar (C.O.) și trecerea prin posturi (control trecere, C.T.). În cazul în care un echipaj nu se prezintă la C.O. în timpul ideal, se penalizează cu 60 puncte pentru fiecare minut de întîrziere sau cu 120 puncte pentru fiecare minut de avans. Probele speciale (de îndemînare) din cadrul raliurilor se parcurg contracronometru, fiecare secundă întîrziată din acest parcurs este echivalentă cu un punct de penalizare în calculul rezultatului final al competiției. Comisarii tehnici fac reviziile tehnice ale automobilelor. Carnetul de bord este documentul oficial de certificare a comportamentului în concurs al echipajelor și conține numai înscrisuri oficiale (semnături, ștampile etc.). Echipajul care nu poate prezenta la C.O. carnetul de bord este exclus din concurs. Pentru stabilirea rezultatelor, singurul document oficial este carnetul de bord. Campionatul național de rali este deschis tuturor autoturismelor înmatriculate în R.S.R. sau altă țară, indiferent de capacitatea cilindrică sau tip, a căror stare tehnică este conformă cu prevederile regulamentare emise de Codul sportiv internațional F.I.A. La aceste concursuri pot participa numai sportivi legitimați de F.R.A.K., posesori ai carnetului de conducere categoria B, avînd o vechime de minimum 2 ani la volan. Echipajul este compus din pilot, care conduce și copilot sau navigator, care, orientîndu-se pe hartă, dirijează întreaga cursă, comunicînd pilotului aspectele diferitelor porțiuni din traseu. Echipamentul echipajului va cuprinde în mod obligatoriu căști de protecție și centuri de siguranță. Clasamentele se fac atît pe echipe cît și individual, pe baza punctelor de penalizare acumulate pe parcursul întregului raliu, în ordinea lor crescătoare. *Traseul.* Raliurile înscrise în Campionatul național se împart în trei categorii: categoria C, cu un traseu ce însumează între 400—600 km; categoria B, care însumează între 600—900 km și categoria A, care depășesc distanța de 900 km. Pe parcurs, sportivii trebuie să respecte cu strictețe regulile de circulație rutieră, (să nu depășească viteza maxină admisă, să permită depășirea lor de către alți concurenți, să dea ajutor în caz de accident și incendiu) *Proba de viteză în circuit.* Pentru „Formula 1" există pe plan internațional mai multe circuite: Brands Hatch (Anglia), cu o lungime de 4 265 m; Indianapolis (S.U.A.), avînd lungimea de 4 020 m; Le Mans (Franța), cu lungimea de 1 364 m; Monza (Italia), care are două variante (pentru Grand Prix cu lungimea de 5 700 m și „Ovalul

de viteză" în lungime de 4 300 m); Nürburgring (R.F.G.), cu „Bucla de nord" în lungime de 2 280 m și cea de sud, de 7 700 m și altele. *Automobilele* de „Formula 1" sînt unicate. Ele seamănă unele cu altele pentru că trebuie să respecte indicațiile F.I.A. O asemenea mașină are anumite părți caracteristice: o aripă deportantă, montată în spate care îi asigură o stabilitate mai mare; un spoiler (aripă plasată în față) care are același rol; arcul de siguranță, montat chiar în spatele pilotului, care are menirea de a nu permite atingerea capului acestuia în caz de răsturnare. Sistemul de frînare este asigurat de frîne pe disc montate în roți și în caroserie. Cauciucurile sînt supradimensionate, pentru o mai mare aderență la sol. Motorul este plasat în spate. Schimbătorul de viteze poate fi manevrat în 5 trepte plus marșarier. Arbitrajul este asigurat de un mare număr de specialiști: directorul cursei, secretarul concursului, cronometrorii, comisarii tehnici, comisarii de parcurs, semnalizatorii, judecătorii de abateri, judecătorii de sosire, starterii și alții. Un rol important îl au arbitrii care se ocupă de supravegherea traseului. În acest scop se fixează posturi de control care sînt plasate la cel puțin 500 m între ele, cu posibilitatea de a comunica cu directorul cursei. Semnalizările se folosesc în scopul de a preveni pe cît posibil concurenții, în legătură cu eventualele accidente de pe traseu. Fanionul cu culorile naționale înseamnă semnal de plecare; fanionul albastru anunță că un concurent merge în „plasă" (în urmă) și intenționează să depășească; fanionul galben anunță pericol, ceea ce impune încetinirea vitezei și interzicerea depășirilor; fanionul galben cu bandă roșie verticală anunță suprafață alunecoasă; fanionul alb indică prezența pe pistă a unei mașini de supraveghere sau pompieri; fanionul verde semnalizează înlăturarea pericolului anunțat anterior; fanionul roșu impune oprirea imediată a tuturor mașinilor etc. *Traseul.* Pe traseu trebuie să se respecte anumite reguli: acordarea de spațiu pentru depășiri care se pot face fie pe dreapta, fie pe stînga; orice reparație în timpul cursei trebuie să se facă numai cu ajutorul sculelor aflate la bordul mașinii; intrarea în standurile de alimentație se face numai prin „zona de decelerație" (încetinire). *Startul* se poate da în mai multe feluri: de pe loc cu motorul pornit, de pe loc cu piloții stînd în zone dinainte stabilite, de unde aleargă la mașini, plecarea lansată (cea mai frecventă), în care cronometrarea începe odată cu trecerea liniei de cronometraj. Pe plan național, Campionatul de viteză în circuit este deschis tuturor autoturismelor înmatriculate în R.S.R. sau în altă țară, a căror stare tehnică corespunde prevederilor regulamentare de circulație rutieră și ale F.I.A., pentru mașinile de categoria A,

Scanned with OKEN Scanner

grupele 1—4 și categoria B, grupa 5. Autoturismele din grupele 1—4 se împart la rîndul lor în următoarele clase: I cu cilindree pînă la 1 000 cmc; II între 1 000—1 150 cmc; III 1 150—1 300 cmc și IV peste 1 300 cmc. Mașinile „Dacia 1 300" se pot înscrie la clasa a III-a sau pot participa la una din clasele speciale V sau VI. La aceste concursuri pot să participe numai membri ACR, posesori ai licențelor A, B, C sau D, valabile pe anul în curs. Fiecare autoturism va fi ocupat de un singur pilot. *Startul*, în această probă, se dă de pe loc, cu motorul pornit și pilotul la volan. După sosire, conducătorul nu are voie să oprească decît în parcul închis. Antrenamentul oficial trebuie să se facă minimum o dată, în preziua concursului, contracronometru. Luîndu-se în considerare timpii realizați în antrenamentul oficial, se face așezarea în startul concursului. *Revizia tehnică* a mașinilor se face în zilele și orele prevăzute și este obligatorie pentru toți participanții. La terminarea probei, comisia tehnică mai face o verificare a mașinilor clasate pe primele trei locuri. Pentru fiecare etapă în parte intră în calcul timpul realizat de conducător în cursa respectivă, indiferent de capacitatea cilindrică a mașinii cu care a concurat. În cazul în care sînt penalizări (secunde sau minute), acestea se adaugă la timpul cronometrat. *Clasamentul general* se face adunînd rezultatele conducătorului respectiv în clasamentele generale ale etapelor, după cum urmează: locul I = 100 puncte; locul II = 95 puncte, în continuare, 92, 90, 88, 86 puncte etc. Pentru fiecare etapă în parte se va alcătui un clasament parțial cu timpii realizați de către piloții din clasa respectivă: pentru locul I = 30 puncte; locul II = 25 puncte; locul III = 22 puncte și în continuare 20, 18, 16 puncte, etc. *Proba de viteză în coastă* este o cursă care se desfășoară pe șosele înclinate, cu numeroase serpentine, ceea ce pretinde din partea piloților o îndemînare deosebită. *Arbitrajul* (v. proba de viteză în circuit). *Startul* se dă cu intervale între mașini, cu motorul pornit și pilotul la volan. Sosirea este lansată, pilotul neavînd permisiunea să oprească decît la minimum 100 m după linia de sosire. În caz contrar este penalizat cu 30 sec. Antrenamentul oficial (v. proba de viteză în circuit). *Clasamentul* se întocmește ca și la proba de viteză în circuit. Antrenamentul piloților se realizează în funcție de probele respective, prin pilotare în condiții diferite de traseu, prin dobîndirea de cunoștințe de mecanică, de îndemînare la cel mai înalt nivel, circulație rutieră, exploatarea motorului etc. Desigur că piloții trebuie să fie bine pregătiți și din punct de vedere fizic (atletism gimnastică, jocuri sportive etc.) și nu în ultimul rînd, pregătiți psihologic. În a. există o strictă specializare, așa că sportivii

care concurează pe circuite nu vor concura și în cursele de rali. Autodromul este un loc special amenajat cu piste permanente, pe care se antrenează piloții și își încearcă mașinile.

AUTOMODELISM (m. + f.), sport tehnico-aplicativ care constă în construirea de automodele de diferite tipuri și participarea constructorilor cu ele la concursuri și competiții cu caracter republican sau internațional. Construcția automobilelor la scară redusă oferă sportivilor posibilitatea dezvoltării imaginației, a creației tehnice în sine, a aptitudinilor și a îndemînării în construcția și pilotarea miniautomobilelor. Sport de dată mai recentă, **a.** se practică prima dată în S.U.A., unde în anul 1927 se realizează recordul de viteză de 275 km/oră, cu un model avînd un motoraș cu o capacitate cilindrică de 2 690 mmc. În anii următori, acest sport se răspîndește pe întregul glob. În Europa ia ființă Federația Europeană de Automodelism (F.E.M.A.), care coordonează și conduce activitatea competițională de pe continentul nostru. La noi în țară, **a.** se dezvoltă abia după cel de-al doilea război mondial. Primul Campionat republican se înregistrează în anul 1970. Activitatea competițională din țara noastră este condusă de Federația română de modelism (F.R.Md.), care mai cuprinde: aeromodelismul, rachetomodelismul și navomodelismul. **Automodelul** este un autovehicul în miniatură, cu calități dinamice, avînd diferite sisteme de propulsie și comandă: *automodele captive tractate prin elice aeriană*, care pot atinge o viteză de peste 100 km/oră; *automodele captive cu tracțiune pe roată*, care pot să atingă viteze de peste 200 km/oră; *automodele radio-comandate* (RC). *Motoarele.* Toate motoarele folosite pentru echiparea **a.** sînt monocilindrice, funcționînd în doi timpi, cu admisie prin carter. *Pistoanele* au diametre cuprinse între 10 și 200 mm, lucrează perfect fără segmenți, deoarece jocul lor în cilindrii respectivi este de ordinul micronilor. Răcirea motoarelor se realizează direct din aer. *Carburantul* întrebuințat este la libera alegere, dar majoritatea concurenților folosesc un amestec de alcool metilic (20%), nitrometan (60%) și ulei (20%), proporția putînd varia. *Caroseria* se execută de obicei din fibră de sticlă, ținînd cont de profilul aerodinamic al modelului care favorizează viteza vehiculului. *Roțile* sînt turnate din cauciuc sintetic, plin și puțin elastic, lățimea lor fiind cuprinsă între 2—7 mm. *Suspensia* este asigurată de un sistem de amortizare compus din arcuri elicoidale sau lamelare și chiar amortizare hidraulică. **Competiții și concursuri.** Pe plan internațional se desfășoară: campionate europene și alte concursuri. Pe plan național au loc: campionate locale, județene și republicane, Trofeul

„Pistonul de aur", care are ca scop stimularea creației originale a constructorilor în realizarea unor motoare cu performanțe cît mai înalte, invenții și inovații. *Clase de concurs:* clasa automodelelor captive tractate prin elice aeriană de 1,5 cmc și 2,5 cmc; clasa automodelelor cu tracțiune pe roată de 1,5, 5 și 10 cmc; clasa automodelelor radiocomandate (RC): clasa a II-a automodele tractate cu motor termic de 5,6 cmc și clasa a III-a automodele tractate cu motor electric. La toate clasele pot participa juniori, seniori și echipe. Cursele se desfășoară pe o pistă de beton circulară cu diametrul de 19,85 m. Cronometrarea se face pe distanța de 500 m, respectiv 8 ture de pistă. Modelele captive sînt ancorate cu ajutorul unui cablu de oțel la stîlpul din mijlocul pistei. Lansările. Fiecare concurent poate efectua două lansări din care cea mai bună este aleasă pentru clasament. Timpul acordat pentru o lansare este de 5 min. Pornirea modelului se face prin împingerea lui cu ajutorul unui baston, care apasă mașina pe pistă. Timpul admis de regulament pentru pornire este de 3 min. Arbitrajul, în acest sport este asigurat de către un corp de arbitri care apreciază și cronometrează automodelele în concurs.

Scanned with OKEN Scanner

B

BADMINTON (m.+f.), joc sportiv între doi sau patru parteneri care constă în lovirea unei mingi de construcție specială cu o rachetă. Originea jocului se pierde în negura timpului, documentele atestînd existența lui cu 2 000 de ani în urmă în China, unde purta numele de *Di-Dsien Dsi*. În India aceloraşi vremuri jocul se numea *Poona*. Este întîlnit şi la incaşi, iar prin secolul al XIV-lea în Japonia unde se numea *Oibane*. Din America de Sud, jocul ajunge în Europa, adus, se pare, de spanioli. În 1872, contele Beaufort aduce din India o „minge cu pene" în orașul Badminton, de unde jocul se răspîndește în Anglia. În 1887 ia ființă primul club de **b.**, iar în 1893 Federația engleză de **b.** Mai tîrziu, în 1932, se înființează la Londra Federația Internațională de Badminton (International Badminton Federation — I.B.F.), care coordonează şi conduce activitatea competițională. În țara noastră jocul a fost destul de puțin cunoscut, dar în ultimii ani s-a răspîndit mult în rîndul amatorilor de sport de toate vîrstele. Prin practicarea **b.** se dezvoltă viteza de reacție şi de deplasare, mobilitatea şi mai ales îndemînarea. Datorită dotațiilor puțin pretențioase şi caracterului său, jocul de **b.** este accesibil tuturor vîrstelor. C o m p e t i ț i i. Pe plan internațional se desfăşoară campionate mondiale (m.+f.), campionatele europene (m.+f.), „Cupa Thomas" (m.), „Cupa Uber" (f.) etc. J o c u l. Conform regulamentului, *punctul* se realizează în momentul cînd mingea cade în terenul advers sau cînd adversarul este constrîns să trimită mingea în afara terenului de joc, în plasă sau sub plasă. La începerea jocului, servantul se plasează în careul delimitat de cele două linii de *serviciu*, în dreapta, atunci cînd suma punctelor este pară, şi în stînga, atunci cînd suma punctelor este impară. La serviciu, mingea se loveşte sub înălțimea şoldului, în aşa fel ca nici o porțiune a rachetei să nu depăşească pumnul care ține racheta. În meciurile de simplu şi dublu masculin se poate juca pînă la 15 sau 21 de puncte cîştigate. În jocurile pînă la 15 puncte, la rezultatul 13:13, echipa (jucă-

torul) care a realizat mai întîi 13 puncte poate cere prelungirea

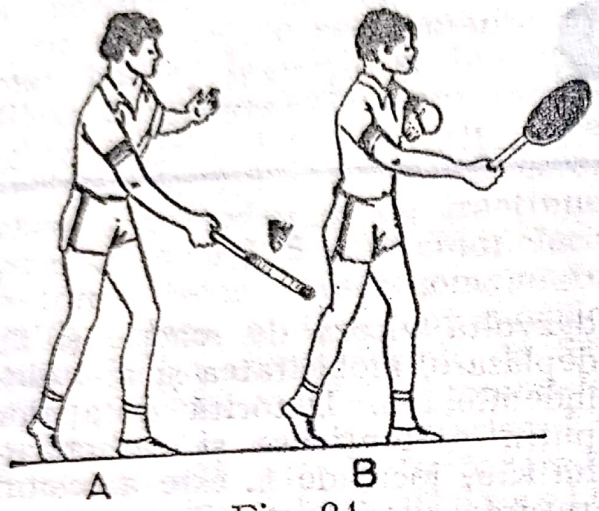


Fig. 24

Lovitura de serviciu.

jocului cu încă 5 puncte. Dacă rezultatul este 14:14, se poate cere prelungirea jocului cu încă

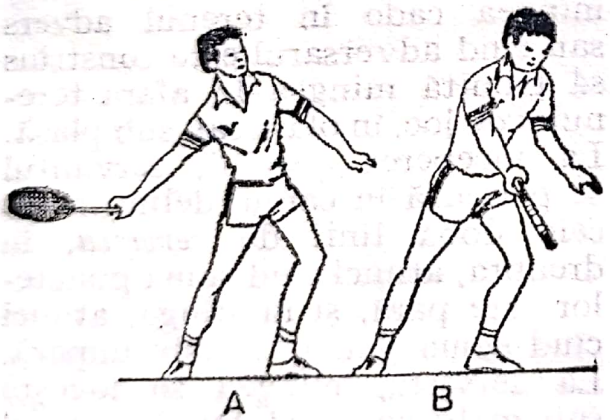


Fig. 25

Lovitura de pe partea dreaptă.

3 puncte. Cîștigătorul setului este jucătorul sau echipa care realizează cel dintîi cele 5 (respectiv 18) puncte sau cele 3 (respectiv 17) puncte. Prelungirea setului

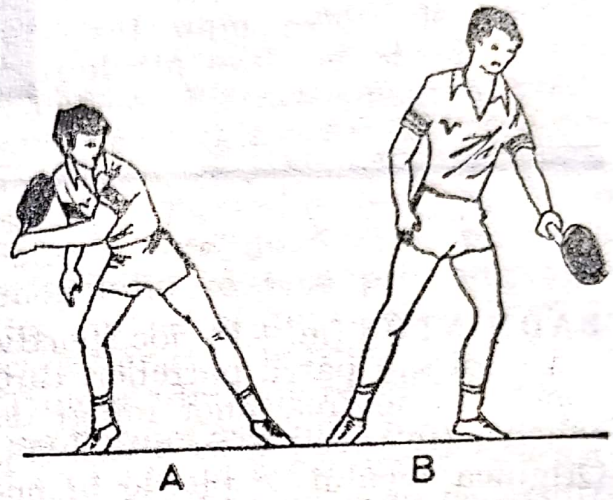


Fig. 26

Lovitura de pe partea stîngă.

trebuie anunțată în momentul cînd scorul este egal, înainte de efectuarea serviciului. În jocurile pînă la 21 puncte, la rezultatul 19:19, respectiv 20:20, se poate cere prelungirea setului cu 5 și respectiv 3 puncte. În meciurile de simplu feminin se joacă pînă la 11 puncte cîștigate. La scorul de 9:9, jucătoarea care a realizat prima cele 9 puncte poate cere prelungirea jocului cu încă 3 puncte. La rezultatul 10:10 se poate cere prelungirea jocului cu încă 2 puncte. De obicei se joacă 2 seturi cîștigate din trei. Între seturi se schimbă terenul de joc. În caz de egalitate la seturi, în setul decisiv se schimbă terenul cînd unul din jucători realizează 8 puncte, cînd se joacă pînă la 15, 6 puncte, cînd se joacă pînă

la 11, și 11 puncte cînd se joacă pînă la 21. Dacă servantul greșește, pierde dreptul de a servi, în schimb greșelile primitorului se sancționează cu puncte cîștigate de servant. Sînt considerate

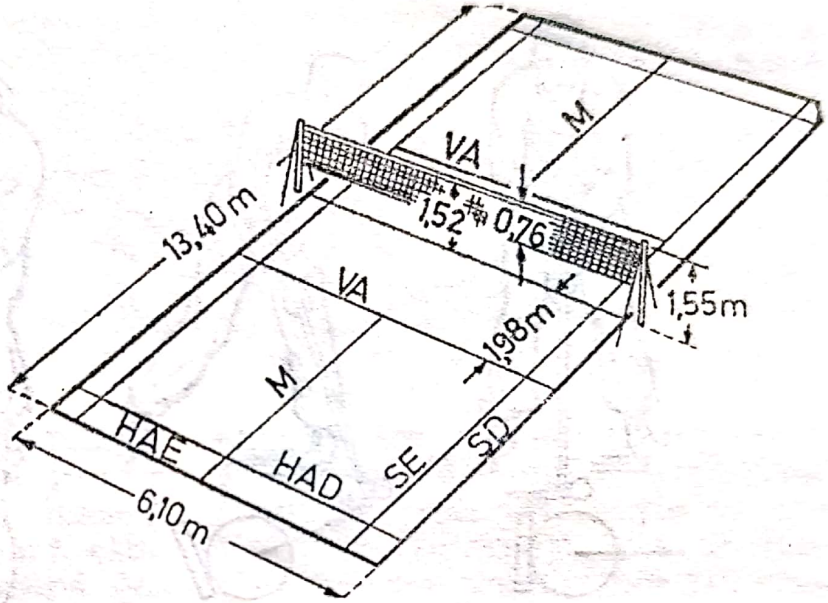


Fig. 27

Terenul de badminton; M=linia de mijloc; SE =linia de margine pentru jocul de simplu; SD=linia de margine pentru jocul de dublu; HAD = linia de fund pentru jocul de dublu; HAE=linia de fund pentru jocul de simplu; VA=linia de serviciu.

greșeli: lovirea mingii înainte ca aceasta să fi trecut peste plasă; atingerea cu racheta a plasei, a echipamentului sau a oricărei părți a corpului, mingile care cad în afara limitelor terenului (cele care cad pe linie se consideră bune), mingea jucată de două ori pe rachetă. Loviturile se aseamănă cu cele de la tenisul de cîmp, mai frecvente fiind: lovitura înaltă (lobul), lovitura căzută (de stînga și de dreapta), lovitura razantă (cu traiectoria razantă cu plasa), smeciul etc. Tehnica de lovire (v. *tenis de cîmp*). Racheta se aseamănă cu racheta de tenis, deosebindu-se doar prin dimensiuni și greutate (este mai ușoară). Priza rachetei se face ca și la tenisul de cîmp. Mingea (volantul) se compune dintr-un corp semisferic de cauciuc în care se montează 14—16 pene sau o împletitură de material plastic. Echipamentul (v. *tenis de cîmp*). Antrenamentul (v. *tenis de cîmp* și *tenis de masă*). Arbitrajul este asigurat de către un arbitru care are misiunea de a veghea la bunul mers al jocului și de a număra punctele.

BANDY (m.+f.), joc sportiv între două echipe care se desfășoară pe gheață, foarte asemănător hocheiului; jucătorii alunecă pe gheață pe patine, mingea este condusă cu un baston încovoiat, (bandy însemnînd a transmite unul altuia o minge, dar și crosă de hochei, în engleză). Scopul jocului este de a introduce mingea în poarta

adversă. Are o vechime aproximativ egală cu cea a hocheiului pe gheață și este practicat în țările scandinave, U.R.S.S., Anglia, Olanda și în țările nordice. Din anul 1828 jocului i se fixează un regulament, iar în anul 1891, în Harlem și respectiv Amsterdam, are loc prima întîlnire oficială între Anglia și Olanda. În anul 1955 a fost fondată Federația Internațională de Hochei pe Gheață cu Mingea; din ea fac parte: U.R.S.S., Suedia, Norvegia și Finlanda. Este un joc foarte dinamic, care dezvoltă forța, îndemînarea, viteza, etc. În țara noastră acest joc nu se practică. Jocul se aseamănă cu hocheiul Este interzisă ținerea adversarului cu mîna, împingerea cu mîna sau cu corpul. Greșelile sînt penalizate cu lovituri de pedeapsă de la 12 m de poartă. Oprirea mingii se poate face cu mîna, crosa, piciorul și corpul. Echipa de **b.** este formată din 11 jucători

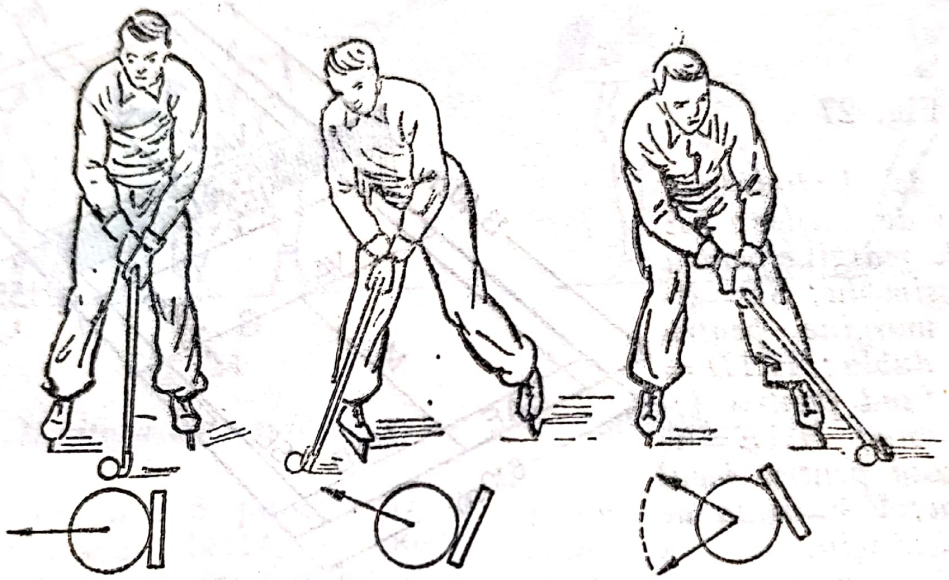


Fig. 28

Cîteva din principalele lovituri la jocul de bandi.

un portar, 2 apărători, 2 mijlocași și 6 atacanți, care pot să joace toți în apărare sau în atac, după momentele jocului. Crosa are lungimea de 1,20 m, greutatea de 450 gr, partea cu care se lovește mingea fiind încovoiată. Mingea este confecționată din plută, legată cu sfoară împletită; are diametrul de 6 cm și greutatea între 58—62 gr. Echipamentul, (v. jocul de hochei pe gheață). Terenul de joc este acoperit cu gheață, are o lungime de 90—105 m, lățimea de 50—70

m și este mărginit de o mantinelă din lemn de 12—15 cm înălțime. Timpul de joc pentru echipele de seniori este de 90 min, la juniori și femei 70 min, iar la junioare 60 min. La mijlocul timpului de joc se acordă o pauză în care se schimbă porțile. Antrenamentul, (v. jocul de hochei pe gheață). Arbitrajul este asigurat de către doi arbitri (v. hochei pe gheață).

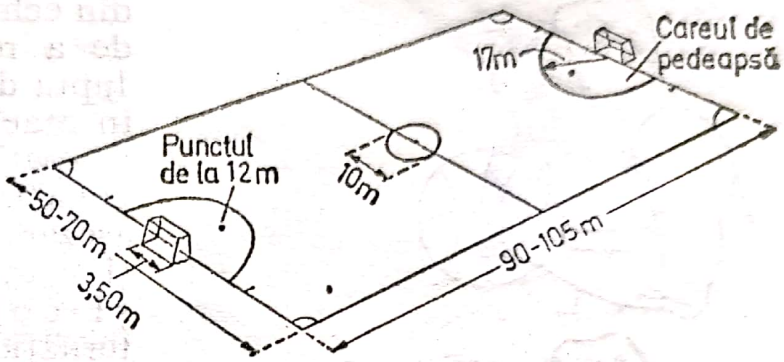


Fig. 29

Terenul de bandi.

BASCHET (m.+f.), joc sportiv între două echipe care au ca scop introducerea mingii în coș. Este de origine americană (basket = coș, ball = minge, în engl.) și a fost introdus pentru prima dată în orașul Springfield (S.U.A.) în anul 1891 de către doctorul Naismith. Datorită spectaculozității și satisfacției pe care o dă celor care îl practică, acest joc s-a răspîndit pe întreg continentul american. Astfel, la J.O. din anul 1904 (Saint-Louis, S.U.A.) **b.** a fost prezentat cu scop de popularizare. După aceea, **b.** începe să se joace și în Europa. De la apariția jocului și pînă astăzi, **b.** a cunoscut multe modificări ale regulamentului, dar frumusețea, dinamismul, calitățile motrice și psihice pe care le solicită jucătorilor, au făcut din el unul din cele mai populare jocuri sportive. Organismul care conduce și organizează activitatea competițională amatoare pe plan internațional este Federația Internațională de Baschet Amator (Fédération Internationale de Basketball Amateur F.I.B.A.), care a luat ființă în anul 1932. La J.O. din anul 1936 (Berlin), a fost admis în programul olimpic. În unele țări occidentale (S.U.A., Brazilia, Italia, Spania etc.) există echipe profesioniste de **b.** La noi în țară se joacă **b.** pentru prima dată în anul 1919, sportul a avut o mare priză în rîndul tineretului studențesc și al elevilor. În iunie 1922, se organizează prima competiție de **b.** la care participă echipe școlare. Activitatea competițională este condusă și organizată de către Federația română de baschet (F.R.B.). Datorită exercițiilor cuprinse în structura jocului, acesta dezvoltă la sportivi viteza de de-

plasare și de reacție, îndemînarea, rezistența, acuitatea vizuală etc., stimulînd creșterea în înălțime la copii și tineret. Jocul începe printr-un angajament între doi

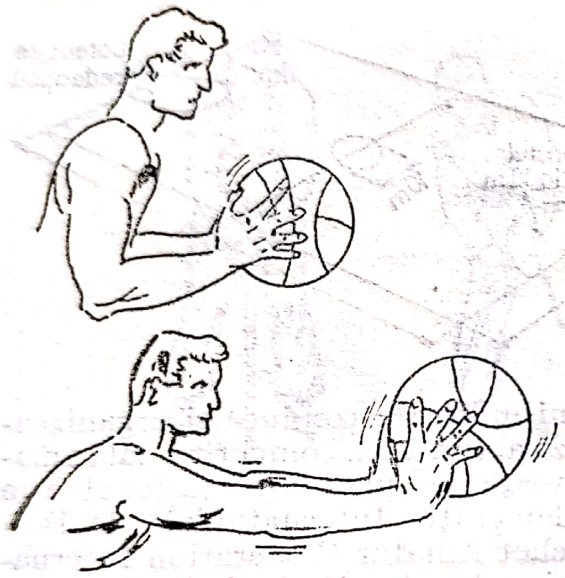


Fig. 30

Pasa de la piept cu două mîini.

adversari la centrul terenului; aruncarea mingii în sus între aceștia se face de către arbitru. După punerea mingii în joc, prin pase, driblinguri și alte procedee tehnice, jucătorii caută să introducă mingea în coș. După primirea unui coș, echipa respectivă reia jocul printr-o pasă de sub panou. Jucătorii, în număr de 5 în teren și 7 rezerve, în așezarea clasică au următoarea dispunere: doi fundași, doi înaintași (extreme) și un „pivot" (centru). Unul din fundași, coordonator de joc, plasat în afara zonei de restricție (în atac), primește și distribuie mingile coechipierilor. Înaintașii participă activ în fazele de atac dar și în cele de apărare. Pivotul este de obicei jucătorul cel mai înalt din echipă (peste 2 m) și are rolul de a recupera mingile înalte în lupta de sub panou (în apărare și în atac). El acționează mai mult în spațiul de aruncări libere („căciulă"). Există și alte variante de așezare (cu doi pivoți, cu pivot și centru etc.). Concursuri și competiții. Pe plan internațional se desfășoară campionate mondiale, Turneul Olimpic (la care participă numai echipele reprezentative cu jucători amatori), campionate europene, „Cupa Campionilor", „Cupa Cupelor", etc. Pe plan național au loc: Campionatul republican divizionar (A și B) pentru seniori și senioare, „Daciada" (m.+f.) seniori și juniori, Campionatul republican al școlarilor și juniorilor, „Festivalul de baschet" al pionierilor etc. Procedee tehnice și tactice. *Pasa*, procedeu tehnic de bază pentru transmiterea mingii unui partener, cu maximă precizie. Ea se poate executa: cu ambele mîini de la piept, de deasupra capului, de la umăr și de jos, sau cu o mînă, de la nivelul umărului, din lateral, de jos, pasă „cu pămîntul" (din ricoșeu) și altele. *Driblingul* (conducerea mingii), procedeu

tehnic de bază prin care jucătorii se pot deplasa fiind în posesia mingii. Se execută pe loc, în deplasare sau alergare, prin împingeri succesive ale mingii în sol, cu o singură mînă. Dublul dribling este o greșeală tehnică cu două aspecte: împingerea mingii în sol cu două mîini concomitent, continuarea driblingului după oprire și păstrarea mingii de către același jucător. *Pivotarea*, procedeu tehnic ce se efectuează de către un jucător în scopul depășirii adversarului sau de protejare a mingii, se execută printr-o mișcare de rotație a corpului în jurul unui picior sprijinit pe sol. Ridicarea piciorului de sprijin de pe sol este considerată greșeală tehnică (dublu dribling). *Aruncările la coș*, procedee tehnice de bază specifice jocului de **b.**, prin care jucătorii finalizează acțiunile de atac, aruncînd mingea direct sau prin ricoșeu, din panou în coș. Procedeele de aruncare: de deasupra capului, cu una sau ambele mîini, cu două mîini de jos, cu două mîini de la piept, cu o mînă pe deasupra capului prin lateral („cîrlig"). Toate aceste aruncări se pot executa de pe loc, din alergare sau din săritură. Aruncarea liberă, prevedere regulamentară prin care echipa al cărei jucător a comis „greșeală personală" este sancționată cu una, 2 sau 3 aruncări libere de la distanța de 5,80 m de la linia de fund a terenului. Ea trebuie executată în timp de

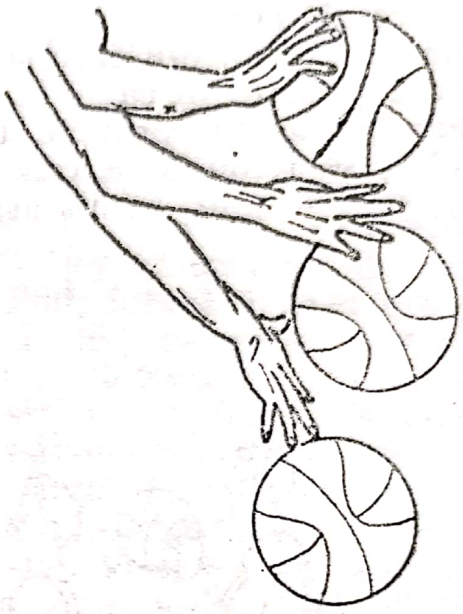


Fig. 31

Driblingul.

Fig. 32

Driblingul.

5 sec din momentul înmînării mingii de către arbitru. Cazurile în care se dictează aruncări libere

sînt: greșeală personală (se acordă 3 aruncări libere, din care se pot realiza 2 puncte; în cazul în care se marchează din primele două aruncări, se renunță la cea de-a treia); caz de fault, comis asupra unui jucător care a înscris coș din acțiune (putîndu-se realiza 3 puncte în total). În timpul aruncărilor libere, pe liniile laterale ale zonei de restricție se va așeza cîte un jucător din ambele echipe. Scopul acestei așezări este ca aceștia să poată interveni, dacă ultima aruncare a fost ratată, și să joace mai departe. *Demarcajul*, procedeu tactic de mișcare în teren, prin care un jucător nefiind în posesia mingii, caută să scape de sub supravegherea adversarului, cu scopul de a primi mingea în situație optimă. *Blocajul*, acțiune tehnică individuală în atac, executată de un atacant asupra unui apărător, cu scopul de a împiedica acțiunea acestuia (de urmărire a adversarului). *„Capacul"*, procedeu tehnic în apărare efectuat de un jucător cu scopul de a împiedica adversarul aflat în posesia mingii să arunce la coș. Se execută de obicei din săritură, cu brațele ridicate și palmele aplecate spre minge. *„Paravanul"*, pro-

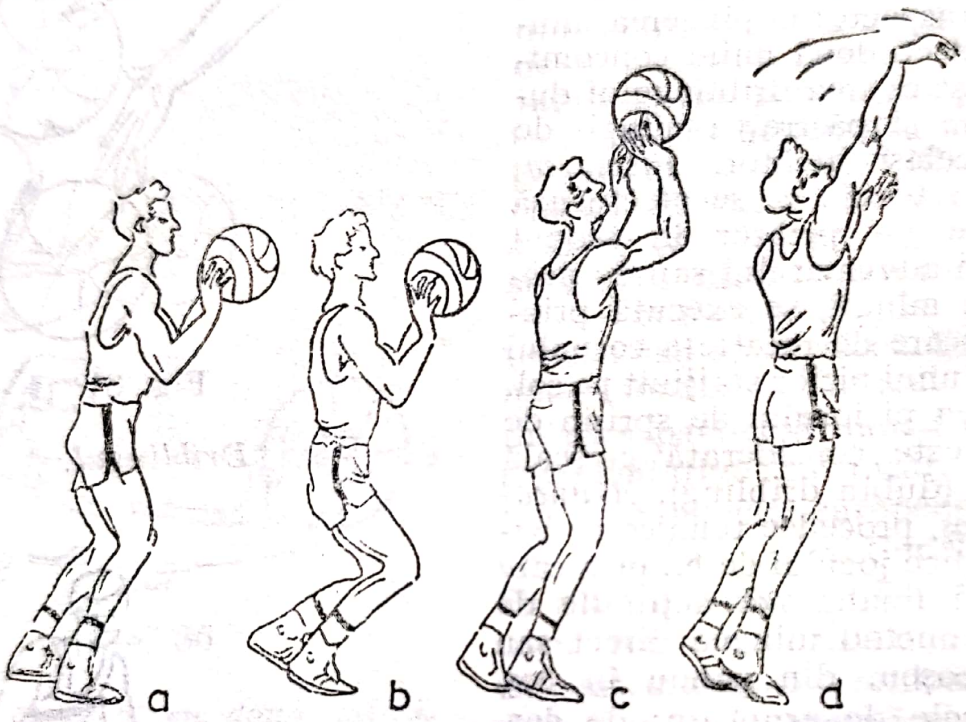


Fig. 33

Aruncarea la coș cu două mîini din față.

cedeu tehnic folosit de obicei în atac, prin care jucătorul aflat în posesia mingii este protejat, creîndu-i-se (de către un partener) condiții favorabile de aruncare la coș. Se execută, prin interpunerea coechipierului, între adversar și jucătorul aflat în posesia mingii. *Atacul*, acțiune tactică ce se consideră începută din momentul în care o echipă intră în posesia mingii. Trecerea mingii din jumătatea proprie de teren, cînd echipa respectivă este în posesia mingii, trebuie să se realizeze în maximum 10 sec.; în caz contrar, dreptul de a juca mingea în continuare este pierdut („regula celor 10 sec"). Timpul de atac al unei echipe este de 30 sec, timp în care jucătorii acesteia sînt obligați să arunce la coș; în caz contrar, mingea intră în posesia adversarilor („regula celor 30 sec"). Atacul se poate realiza prin: acțiuni directe la coș, imediat după intrarea în posesia mingii (atacul rapid); atacul poziţional (în cadrul celor 30 sec), care constă în plasarea cît mai favorabilă a jucătorilor aflați în atac pentru reușita finalizării. Regulamentul prevede că un jucător aflat în atac nu are voie să staționeze fără minge în spațiul zonei de restricție (în „căciulă") mai mult de 3 sec; în caz contrar, echipa lui pierde mingea („regula celor 3 sec"). *Contraatacul*, acțiune tactică ce se declanșează în momentul în care echipa aflată în apărare intră în posesia mingii. *Apărarea*, acțiune tactică a întregii echipe, care începe în momentul în care adversarii intră în posesia mingii. Scopul apărării este de a împiedeca, prin mijloace regulamentare, ca adversarii să-și „facă jocul" și să arunce la coș. Apărarea în zonă, variantă caracteristică multor jocuri sportive de echipă (handbal, fotbal, hochei etc.), ce constă în așezarea jucătorilor aflați în defensivă în jurul zonei de restricție, cu scopul de a împiedica pătrunderea adversarilor sub coș, silindu-i astfel să arunce la coș de la distanță, cu mai puțină precizie. Variante de așezare la apărarea în zonă: 2—1—2, 3—2, 2—3 etc. Apărarea „om la om", procedeu tactic defensiv care constă în marcarea (supravegherea) de aproape a jucătorilor adverși, în așa fel, încît acestora să le fie imposibil să joace mingea (să arunce la coș, să dribleze, să primească pase etc.). Mingea, confecționată din material plastic, are o greutate de 600—650 gr și o circumferință de 75—80 cm. Echipamentul se compune din: ghete de baschet, chiloți sau șort, maieu (sau bluză fără mîneci pentru fete) numerotate (de la 4 la 15). Terenul de joc este o suprafață complet plană cu lungimea de 26 m și lățimea de 14 m. Prin „coș valabil" se înțelege o minge, care jucată regulamentar, a intrat în coș. Un coș marcat din acțiune valorează 2 puncte, iar cel din aruncare liberă 1 punct (la o aruncare). Timpul de joc (efectiv) este de 2 reprize a 20 min, cu o pauză între reprize de 10 min. În caz de egalitate, la

expirarea celor două reprize, se recurge la prelungiri (de atîtea ori o repriză de 5 min, pînă se consemnează victoria uneia dintre e-

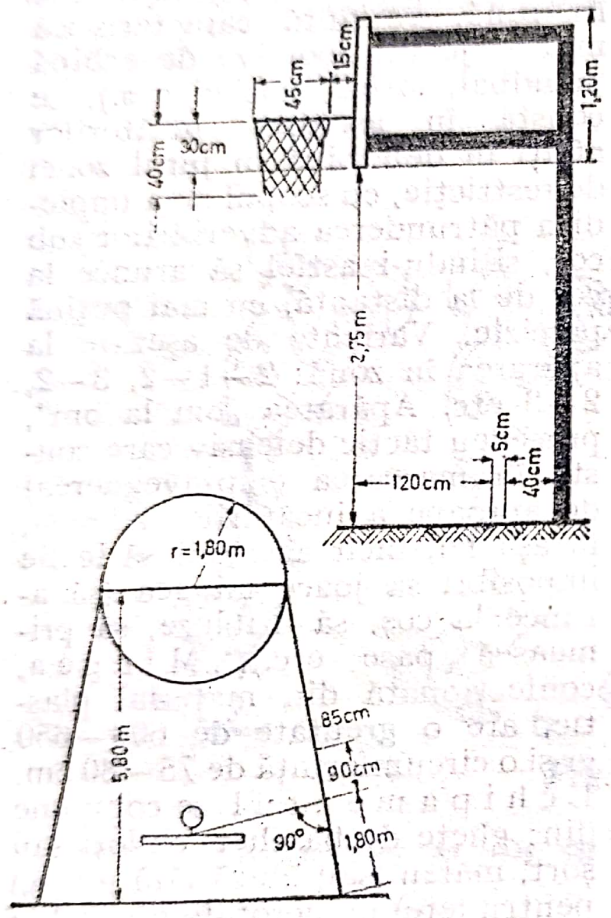


Fig. 34

Terenul și panoul de baschet.

chipe). *Timpul de odihnă* poate fi solicitat de către antrenorii sau căpitanii echipelor, de două ori într-o repriză, durata lui fiind de un min. În timpul min. de odihnă, părăsirea terenului de către jucători este interzisă. Timpul de odihnă poate fi cerut numai cînd jocul este oprit. Antrenamentul se realizează prin: pregătirea fizică generală, *pregătirea fizică specială* în care se pune accent pe: forța în picioare (detenta), viteza de deplasare și execuție în condițiile dictate de caracterul jocului, îndemînarea (mînuirea mingii, aruncarea la coș etc.), rezistența în regim de joc, etc. *Pregătirea tehnică*, prin intermediul căreia se învață și se perfecționează procedeele tehnice caracteristice jocului: pasele, conducerea mingii în dribling, aruncările la coș etc. *Pregătirea tactică*, prin care se pun la punct sistemele de joc în apărare și atac, mișcarea jucătorilor în teren, marcajul, demarcajul, blocajele etc. Arbitrajul, în jocul de b. este asigurat de doi arbitri principali în teren, care supraveghează desfășurarea jocului în limitele prevederilor regulamentare; ei au următoarele atribuții: conduc jocul, validează punctele marcate, sancționează greșelile tehnice și personale, abaterile, pun mingea în joc la început, la reluare, la „angajament" și în cazul mingilor ieșite în afara spațiului de joc. Sarcinile lor sînt distribuite astfel, încît, după o greșeală sau aut, își schimbă locurile. În general, arbitrii conduc jocul în diagonala terenului. *Arbitrul scorer* stă la masa juriului și, în timpul jocului, consemnează în foaia de arbitraj tot ce se întîmplă pe teren: marcarea punctelor, jucătorii care au săvîrșit „greșeli personale", indicînd,

cu ajutorul unei tăbliţe numerotate (de la 1 la 5) numărul de greşeli personale totalizate de către jucători. El mai are sarcina verificării legitimaţiilor jucătorilor, ţinerea în evidenţă (făcută prin fluier sau sonerie) a timpului de odihnă solicitat de către antrenori. *Arbitrii cronometrori*, în număr de doi, cronometrează, unul, timpul efectiv de joc, iar celălalt, timpul de atac — 30 sec. La competiţiile mai importante mai există şi un arbitru scorer II, care are sarcina ţinerii scorului şi evoluţiei lui pe tabela electronică de afişaj. În aceste întîlniri mai există şi un crainic care anunţă schimbările de jucători, numărul greşelilor personale, evoluţia scorului etc. *Faultul* (greşeală personală) este contactul, atingerea sau împingerea intenţionată a unui adversar. Cînd jucătorul faultat acţionează spre coş, sancţiunea este mai severă (3 aruncări libere precum şi consemnarea unei greşeli personale în foaia de arbitraj). În cazul în care un jucător totalizează un număr de 5 greşeli personale, el este descalificat cu drept de înlocuire cu o rezervă. *Greşeală tehnică*, eroare în acţiunile cu mingea în care nu este implicat adversarul (v. dublu dribling, pivot, atingerea mingii cu piciorul). „Paşi", greşeală tehnică ce constă în efectuarea a mai mult de doi paşi avînd mingea în mînă, fără a face dribling, a pasa sau a arunca la coş. Toate greşelile tehnice se sancţionează cu repunerea în joc a mingii de către adversar de la marginea

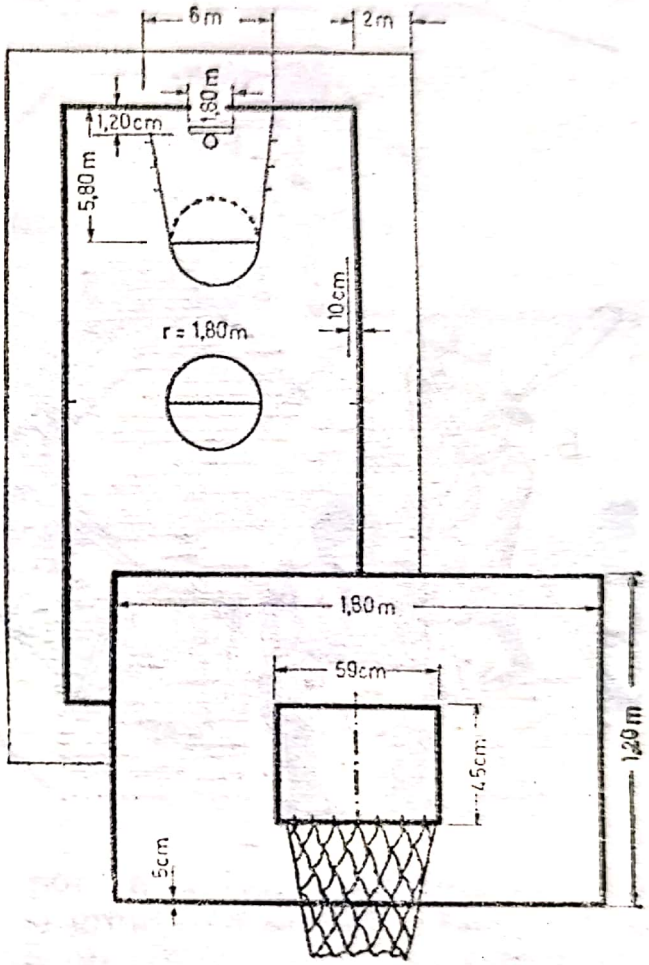


Fig. 35

Terenul şi panoul de baschet.

terenului la nivelul comiterii greşelii.

BASE-BALL (m.), joc sportiv care se desfăşoară între două echipe a cîte 9 jucători, asemănător oinei şi criketului. Deşi este de origine britanică (base=la rînd, ball=

minge în engl.) unde se joacă în jurul anului 1330, americanii îl consideră jocul lor național. În anul 1770 este consemnat pe con-

Fig. 36

Aspecte din jocul de base-ball: A = jucătorul aruncător; B = jucătorul la „bătaie"; C = jucătorul la prindere.

tinentul american (S.U.A.), unde se juca în forma lui britanică. În anul 1857 jucătorii americani îi fac un nou regulament, iar în anul 1914 se înființează la Chicago Liga Federală din S.U.A. Aici, jocul de b. se practică în școli, facultăți dar și în numeroase clu-

buri profesioniste. În țara noastră și în alte țări europene b. este mai puțin cunoscut; se practică însă în Australia, Noua Zeelandă etc. Prin practicarea acestui joc se dezvoltă: forța, viteza de deplasare și de execuție, mobilitatea, îndemînarea etc. Jocul. La început, în teren se găsesc 9 jucători într-o echipă (A) și un jucător la „bătaie" (batter) din echipa adversă (B). Jucătorul aruncător din echipa A aruncă mingea spre jucătorul la prindere. Traiectoria mingii trebuie să fie la înălțimea umerilor, sau mai jos, pînă la centură. Jucătorul la bătaie din echipa B caută să lovească mingea, în traiectoria ei, cu bastonul și să o trimită cît mai departe. Dacă reușește să o trimită în afara careului (v. terenul), are dreptul să alerge pînă la unul din așa-zisele „posturi" sau chiar să facă un tur întreg (trecînd pe la toate cele 3 posturi existente) și să se întoarcă de unde a plecat, fără să fi fost lovit cu mingea de către jucătorii adverși. În acest caz, echipa sa primește un punct. Dacă același jucător comite 3 ratări (nu lovește mingea), el va fi eliminat din joc, locul lui fiind ocupat de un alt jucător. Dacă mingea lovită de jucătorul de la bătaie este prinsă de un adversar fără a fi atins în prealabil solul, primul este de asemenea eliminat. La fel se întîmplă dacă este lovit de către un adversar. Cînd 3 jucători din echipa aflată la bătaie (B) au fost eliminați, rolul echipelor se inversează. Cînd și din această

Scanned with OKEN Scanner

echipă vor fi eliminați 3 jucători, se termină o manșă. O partidă de b. se compune din 9 manșe. Jucătorii sînt în număr de 9 și au următoarele misiuni: jucătorul aruncător (pitcher); jucătorul la prindere (catcher); 3 juătocri la posturi; mijlocașul și 3 jucători din afară. Concursuri și competiții. În școlile și facultățile americane au loc campionate la nivel de clase, ani de studiu, școli și facultăți. Între cluburile profesioniste se desfășoară campionate în cadrul ligilor existente, precum și meciuri internaționale. Echipamentul. Jucătorul de la prindere este echipat deosebit de ceilalți; ciorapi treisferturi, pantaloni bufanți, tricou, mască de protecție, pentru față, mănuși speciale mari și groase. Ceilalți jucători poartă pe cap șepci, în picioare ghete, pantaloni bufanți și tricouri. Mingea este de formă sferică, umplută cu păr de porc, avînd circumferința de 23 cm și greutatea de 141—148 gr. Este acoperită cu piele și este foarte tare. Bastonul este confecționat din lemn rezistent, capătul cu care se lovește fiind mai gros. Lungimea lui este de 106,7 cm iar grosimea de 6,98 cm. Terenul de joc (se mai numește și „diamant") are lungimea de 175 m și lățimea de 125 m. În interiorul acestui spațiu se află un pătrat („diamantul") cu latura de 27,45 m. La mijlocul careului este trasat un cerc, din care jucătorul arun-

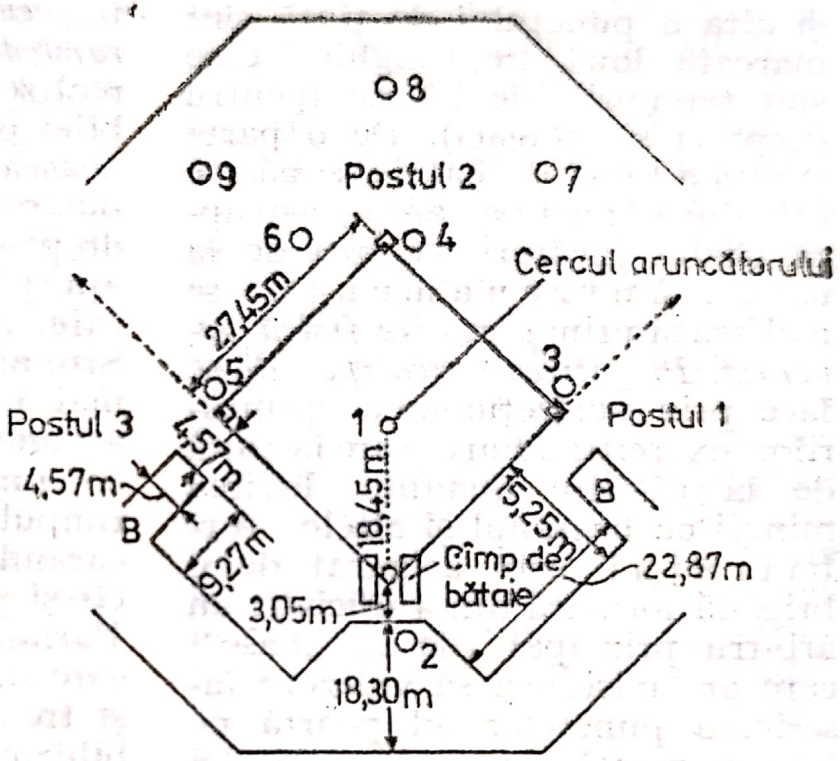


Fig. 37

Terenul de base-ball.

cător lansează mingile spre jucătorul la prindere. Acesta din urmă este postat în spatele țintei, la distanța de 18,45 m. La aceeași distanță, în fiecare colț al careului se găsește cîte un post, lîngă care stau jucătorii. Într-o parte și alta a punctului de țintă sînt marcate două dreptunghiuri care sînt terenurile de bătaie (pentru dreptaci și stîngaci). De o parte și alta a liniei de bătaie se găsesc cele două bănci pe care își așteaptă rîndul jucătorii echipei de la bătaie. Antrenamentul se realizează prin *pregătire fizică generală*. *Pregătirea fizică specială* se face prin perfecționarea sprinturilor, exerciții de aruncare la țintă de la diferite distanțe, lovirea mingii cu bastonul și altele. Arbitrajul este asigurat de o brigadă formată din 4 oficiali: un arbitru principal (de la „base") care are misiunea să valideze înscrierea punctelor (el poartă pe față o mască de protecție); doi arbitri de margine și unul scorer, care consemnează și afișează pe o tablă evoluția scorului.

BILIARD (m.+f.), joc sportiv care constă în lovirea unor bile cu vîrful unui baston numit „tac" (bille=bilă în fr.; yard=băț în engl.). Scopul jocului este de a face ca bilele să se ciocnească între ele. Se poate juca între doi sportivi sau pe echipe. Existența **b.** este consemnată încă din secolul al XIV-lea dar originea sa nu este cunoscută. În Europa există un organism care conduce activitatea competițională numită Confederația Europeană de Biliard (Confédération Européenne de Billard—C.E.B.), constituită în anul 1958. În țara noastră acest sport este cunoscut și jucat însă numai ca agrement, neexistînd întreceri oficiale. Jocul. *„Carambolul"* (ciocnirea între bile) se realizează prin lovirea cu tacul a bilei proprii, astfel ca ea să ciocnească celelalte două bile. În caz de reușită, același jucător are dreptul la o nouă lovitură și tot așa pînă la prima ratare, după care urmează la rînd adversarul. Scopul final este obținerea a cît mai multe caramboluri, pînă la atingerea numărului stabilit de comun acord între adversari. În timpul jocului se poate realiza carambol atît direct, între bile, cît și prin ricoșeu din mantinelă: *Variante ale jocului*: cu popice, care sînt așezate la mijlocul mesei și trebuie să fie ocolite de către bile; cu niște orificii (în colțurile mesei pe unde intră bilele lovite (care sînt în număr mare); cu triunghiuri (desenate pe masă) în interiorul cărora nu se pot efectua decît două caramboluri. Mai sînt și alte variante mai puțin jucate. Bastonul (tacul) este confecționat din lemn de frasin, are formă tronconică (capătul de prindere este mai gros, iar în interiorul lui pot fi fixate mici greutăți între 480 și 520 gr). Lungimea tacului este de 138—141 cm. Partea mai groasă are circumferința de 31—33 mm, iar partea subțire

de 10—12 mm. La extremitatea de lovire se află montat un vîrf de fildeș (numit „piston" care se termină cu un „buton" învelit în piele de căprioară. Pentru o mai mare aderență, butonul se unge din cînd în cînd cu cretă. Bilele, în număr de 3 la jocul de carambol (una de culoare roșie și două de culoare galbenă), au forma perfect sferică, sînt confecționate din fildeș sau material plastic. Diametrul lor este de 61—61,5mm. Echipamentul. În competițiile internaționale îmbrăcămintea se compune din: pantalon lung, tricou și vestă. Masa de joc are lungimea de 2,84 m, lățimea de 2,10 m, fiind așezată pe picioare solide la înălțimea de 0,80 m față de sol. Este confecționată din lemn de esență tare. Suprafața este acoperită cu o placă de marmură perfect plană, care la rîndul ei este învelită cu postav verde. Exact la centrul mesei se marchează trei puncte echidistante (pe linia mediană). Marginile mesei sînt mai înălțate iar pe ele sînt montate mantinelele din cauciuc moale, care permit bilelor să ricoșeze. Antrenamentul vizează o pregătire fizică generală, precum și pregătirea tehnică (accent pe mobilitate și îndemînare). Arbitrajul este asigurat de un arbitru care veghează ca regulile de joc să fie respectate și consemnează pe o tablă punctele realizate.

BOB (m.), sport de iarnă care constă în coborîrea unor pante special amenajate, pe niște sănii metalice de construcție aparte, pilotate prin intermediul unui volan sau a unor „fise". (Bobsleigh; to bob = a pendula, sledge =sanie în engl.) Autorul primului bob este americanul Townsend, care a legat două sănii una de alta, prima fiind folosită la pilotare. Primul bob mai perfecționat a fost construit de elvețianul Mathys în anul 1888, pentru ca în anul 1903 la St. Moritz să se construiască primul bob specializat pentru concursuri. În anul 1923 ia ființă la Paris Federația Internațională de Bob (Fédération Internationale de Bobsleigh et Tobogganning — F.I.B.T.), organism care conduce și organizează activitatea competițională în acest sport. Astăzi tehnica construcțiilor de boburi este foarte avansată, încît se pot atinge viteze de peste 100 km/oră, pe pîrtii foarte dificile. În țara noastră primele boburi au fost aduse din Franța, iar primul concurs organizat la Sinaia în anul 1909. Primul Campionat național a avut loc în anul 1922. Federația română de bob-sanie este forul care conduce activitatea competițională din acest sport. Prin practicarea **b.** se dezvoltă forța, îndemînarea, reflexele, curajul etc. Bobul este format din două părți distincte. *Partea anterioară*, care servește la pilotare, este așezată pe două patine (care la bobul de două persoane au grosimea de 8 mm, iar la cel de 4 persoane de 12 mm), cu un ecartament (distanța dintre cele două patine) de

67 cm. Printr-un dispozitiv mecanic ce asigură transmiterea comenzilor de la volan la patine, se realizează conducerea. Această parte este acoperită cu o caroserie de protecție. *Partea posterioară* este fixă, așezată de asemenea pe două patine mai lungi. *Frînele* (de tip Herse) sînt montate sub scheletul **b.**, la ambele părți din spate. Ele sînt acționate de două mînere laterale, prin intermediul unor pîrghii terminate cu niște gheare, care în momentul acționării (prin tracțiune cu brațele) se înfig în gheața pîrtiei. *Mînerele de împingere* sînt situate la partea terminală a **b.**, pe ambele părți; au forma unor rame, confecționate din oțel și cu posibilitate de rabatere în față. *Bobul de 2 persoane* are lungimea de 270 cm, lățimea de 67 cm iar greutatea lui, împreună cu echipajul, trebuie să fie de maximum 165 kg. *Bobul de 4 persoane* are lungimea de 380 cm, lățimea, de 67 cm, iar greutatea lui, împreună cu echipajul, de 230 kg. P i l o t a r e a este realizată prin intermediul volanului, de către pilot, ajutat de frînar și de ceilalți membri ai echipajului. *Pilotul* trebuie să stăpînească la perfecție arta pilotării, să cunoască foarte bine traseul (razele de curbură a virajelor, înălțimea taluzurilor, precum și viteza care se obține pe diferite porțiuni ale pîrtiei; pericolul răsturnării **b.** apare la o urcare exagerată pe taluz și în lipsa unei viteze corespunzătoare sau la ieșirea din pîrtie în cazul unei viteze exagerate pe taluz în viraj). *Frînarul* are un rol deosebit, el fiind acela care prin acționarea frînelor dozează viteza. Și el trebuie să cunoască la perfecție profilul pîrtiei pentru a declanșa frînarea la timpul potrivit. Între membrii echipajului trebuie să existe o armonizare perfectă, toți trebuind să cunoască bine pîrtiile pe care concurează. C o m p e t i ț i i ș i c o n c u r s u r i. Există două probe oficiale de concurs: de 2 și de 4 persoane. Cîștigători sînt desemnați membrii echipajului care parcurg traseul în cel mai scurt timp. Concursurile se desfășoară pe 4 manșe, rezultatul obținîndu-se prin însumarea timpilor realizați în aceste manșe. *Manșele de antrenament.* Pentru a fi admis în concurs, un echipaj trebuie să parcurgă cel puțin 2 manșe de antrenament, fără cădere; ele au loc înaintea startului oficial. *Startul* se dă din partea superioară a pîrtiei, unde există un loc special amenajat numit „zonă de lansare", avînd lungimea de 15 m și înclinația maximă de 2%. Echipajul aflat în start trebuie să împingă **b.** (la semnalul arbitrului starter), iar cînd acesta a luat o anumită viteză, să se urce din mers. Mînerele de împingere se rabatează în față după ce întreg echipajul a urcat. *Sosirea* are loc în partea inferioară a pîrtiei, într-un loc cu înclinație mică, de o lungime suficientă pentru a asigura oprirea în condiții optime de securitate. Pe plan internațional au loc numeroase concursuri: campionate mondiale, J.O., campionate europene etc.

Pe plan național se desfășoară: „Cupa federației române de bobsanie" pentru seniori, Concursul de deschidere a sezonului, „Daciada" pentru seniori și tineret și alte concursuri. Echipamentul boberilor se compune din ghete antiderapante, costume de piele, mănuși, apărătoare de coate, căști și ochelari de protecție. Pîrtia. În lume există la ora actuală multe pîrtii care diferă între ele atît prin lungime (lungimea minimă trebuie să fie de 1 500 m), cît și prin înclinație și numărul de viraje și taluzuri. O pantă medie trebuie să fie de minimum 8% iar porțiunile cele mai rapide să nu depășească 15%. Printre cele mai renumite pîrtii de bob din lume se numără: St. Moritz cu o lungime de 1 500 m și o diferență de nivel de 130 m; Cortina d'Ampezzo cu o lungime de 1 700 m și o diferență de nivel de 152 m, Sapporo, Zakopane, Sinaia și altele. *Mantinela* pîrtiei (marginea) trebuie să fie înălțată față de sol cu minimum 0,50 m. *Taluzul* este marginea mult înălțată a pîrtiei (între 1 și 4 m), în funcție de raza de curbură a virajului. Ca și întreaga pîrtie, taluzul trebuie să fie acoperit cu gheață în mod uniform, în așa fel, încît să nu existe denivelări sau fisuri periculoase. Pîrtiile cele mai moderne sînt dotate cu sisteme frigorifice de înghețare care asigură o bună întreținere a pîrtiei. Pe traseu, în condițiile moderne de amenajare se instalează un număr de 4—7 puncte de măsurare a timpilor intermediari obținuți de concurenți la un moment dat, care apar afișați pe panouri electronice. Antrenamentul se face atît vara cît și iarna. În antrenamentul de vară se insistă asupra dezvoltării forței (forța de împingere), precum și pregătirii fizice generale; antrenamentul de iarnă, pe lîngă dezvoltarea pregătirii fizice generale și speciale, se axează în special pe tehnica coborîrii, pilotării, frînării, atacării virajelor, etc. Un loc important în pregătirea pentru concurs îl are angrenarea sportivilor din punct de vedere psihic, precum și pregătirea **b.** din punct de vedere tehnic (lustruirea patinelor, ungerea sistemului de direcție și de frînare etc.) Arbitrajul este asigurat de către un grup destul de numeros de oficiali: directorul de concurs, arbitrul starter, arbitrii de traseu (cu ajutorul fanioanelor și al sistemelor de radio-comunicații semnalizează eventualele opriri neprevăzute — fanion de culoare roșie), arbitrii cronometrori etc. Mai nou, măsurarea timpului se realizează cu ajutorul cronometrelor electronice cu afișaj.

BOCCIA (m. + f.), joc sportiv în care participanții așezați la echidistanță față de țintă, aflată la mijlocul terenului, încearcă să o lovească cu niște mingi (bile) sau să obțină, prin aruncări, poziții prin care mingile adversarilor să fie împiedecate de a atinge ținta. **B.** este un joc foarte vechi; unele

informații atestă că inventatorul său ar fi spartanul Timokrates (anul 500 î.e.n.). De aici, prin secolul al XIV-lea, jocul a fost adus în Italia, unde la ora actuală există foarte mulți jucători legitimați. Jocul organizat de astăzi este cunoscut din secolul al XIX-lea. În anul 1898 este fondată „Unione Bocciofila Piemontese", care apoi se transformă în „Unione Bocciofila Italiana". Franța, Italia și Elveția au fondat apoi „Federația Internațională de Boccia" la care ulterior au aderat și alte țări: Belgia, Algeria, Tunisia și altele. În anul 1954 se inaugurează campionatele mondiale. În țara noastră jocul de **b.** nu este prea cunoscut, el este totuși practicat ca agrement pe plajele mării. Prin practicarea acestui joc se dezvoltă: mobilitatea, îndemînarea, precizia mișcărilor, acuitatea vizuală etc. Jocul se desfășoară pe un teren plan, ușor de amenajat și constă în a arunca bilele cît mai aproape de țintă, jucătorii fiind așezați față în față, la distanțe egale față de țintă. Fiecare dintre jucători are 4 bile pe care le aruncă pe rînd. Jocul poate fi practicat de sportivi de ambele sexe, tineri sau mai vîrstnici. Bilele (mingile) sînt perfect sferice și pot fi confecționate din lemn sau material plastic, avînd culori diferite (pentru a se putea deosebi unele de altele); diametrul lor este de 10—13 cm. Terenul de joc este o suprafață plană în lungime de 28 m și cu lățimea de 3 m. Dinspre extremități spre mijloc se marchează pe teren cîte două linii transversale, care delimitează spațiile de 4 m și de 7 m. Exact la mijlocul terenului se marchează o linie unde este așezată ținta. Ținta (pallina) este o minge mică din lemn sau material plastic, cu un diametru de 4 cm. În cazul în care ea este atinsă, se marchează 1 punct, iar jucătorul respectiv reia jocul.

BOWLING (m. + f.), ramură sportivă ce constă în lansarea unor bile de-a lungul unei piste, cu scopul de a doborî 10 popice aranjate într-un anumit fel, aflate la capătul pistei. La originea jocului de **b.** este jocul de popice, cu care se aseamănă foarte mult. Practicat la început pe continentul ameri-

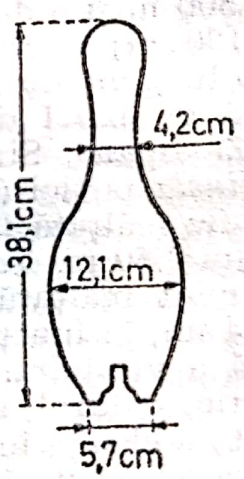


Fig. 38

Popicul de bowling.

can, astăzi el îi pasionează pe amatorii din întreaga lume, inclusiv pe cei din țara noastră. Prin practicarea jocului de **b.** se dezvoltă

forța (în special în brațe și picioare), îndemînarea, mobilitatea, precizia, rezistența etc. Jocul, ții și concursuri. Pe plan internațional se desfășoară campionate mondiale, europene și

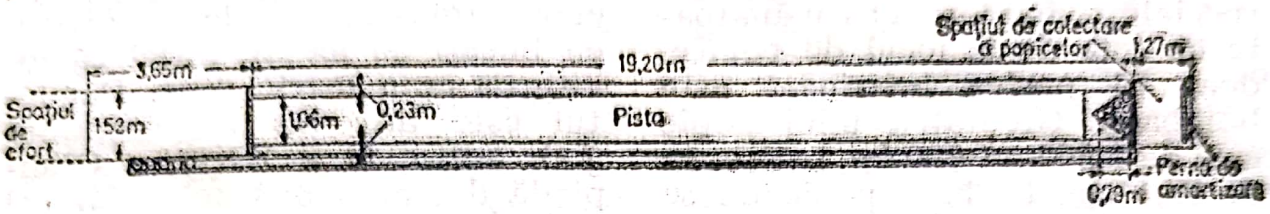


Fig. 39

Pista de bowling.

după cum am spus mai sus, se aseamănă cu cel de popice, diferă doar dispunerea popicelor și formatul bilelor. Procedeo alte întîlniri interțări. Pe plan național, au loc campionate republicane, precum și alte concursuri între cluburile existente. Bila

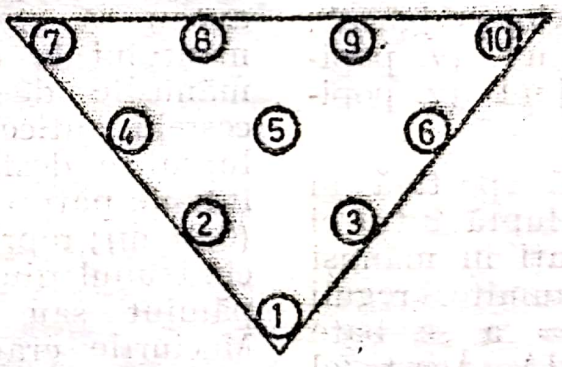


Fig. 40

Așezarea popicelor la jocul de bowling.

tehnice. *Lansarea bilelor* se face printr-o mișcare din articulația pumnului, după ce în prealabil s-a realizat elanul (restul procedeelor, v. popicele), Competi- de joc este de construcție specială, fiind prevăzută cu 3 orificii în care se introduc degetele (degetul mare, cel mijlociu și cel mic), care o susțin și o dirijează spre

popice. Greutatea maximă a bilei este de 7,255 kg iar diametrul de 21,8 cm. Popicele sînt construite din lemn sau alte materiale speciale, avînd forma asemănătoare cu cele de la jocul de popice, doar că partea inferioară este bombată. Greutatea unui popic este de 1,360—1,530 kg, înălțimea de 38,1 cm. La baza popicului se montează un dispozitiv pentru menținerea echilibrului. Echipamentul (v. popicele). Sala de joc cuprinde mai multe piste (6, 8, 10 sau mai multe). *Pista* este acoperită cu asfalt sau cu un beton special. Spațiul de pregătire este locul unde jucătorii prciau bila din jgheab și se pregătesc de lansare. În sălile moderne de **b.** există dispozitive automate pentru ridicarea popicelor și restituirea bilelor pe jgheab. Antrenamentul (v. popicele). Arbitrajul (v. popicele).

BOX (m.), ramură sportivă în care doi adversari luptă între ei cu pumnii (îmbrăcați în mănuși speciale) după anumite reguli impuse (to box = a se bate cu pumnii, în engl.). Acest fel de luptă este cunoscut din vremuri străvechi, fapt dovedit de inscripțiile unui monument funerar vechi de 5 000 de ani. Mai tîrziu, Homer, în Iliada, descrie „jocurile lovirii cu pumnul". În Grecia antică se practica un sport numit „pugilat" ce se aseamănă cu **b.** de astăzi; el se practica cu pumnii goi sau cu ei înfășurați în niște curele numite „ceste". Lupta se ducea pînă ce unul din combatanți ridica mîna, considerîndu-se astfel învins. În epoca romană cestele se armau cu bucăți de metal, astfel că loviturile erau foarte dure. Pugilatul este introdus în programul J.O. antice la a XXIII-a Olimpiadă din anul 688 î.e.n., iar cel dintîi învingător olimpic a fost Onomaste din Smirna. De la Onomaste au rămas reguli importante valabile și astăzi (să nu se lovească adversarul căzut la pămînt și interdicția de a lovi sub centură). Părintele **b.** modern este un barcagiu englez pe nume J. Broughton care în anul 1742 înființează prima așa zisă „Academie de **b.**" Tot el, în anul 1743, stabilește regulile care aveau să stea la baza regulamentului **b.** modern, precum și mănușile de **b.** (inspirate din cestele antice). Pe acea vreme, lupta se desfășura în aer liber, într-un pătrat cu latura de 1 yard (0,91 m); repriza lua sfîrșit atunci cînd unul dintre boxeri cădea la pămînt sau ieșea din pătrat. Meciurile erau arbitrate de doi spectatori aleși de cei doi combatanți. Din Anglia, **b.** traversează oceanul în America, unde a fost repede adoptat de tineret. Aici, în anul 1816 are loc primul meci de **b.** Primul titlu de „Campion al lumii" a fost acordat americanului Paddy Ryan. Într-un meci din iulie 1889, John Sullivan îl învinge pe Jack Kilrain în repriza a 75-a (!), boxerii luptînd cu

pumnii goi. Se introduc apoi mănuși'e de **b.**, iar ulterior, lupta se desfășoară în reprize a 3 min, cu o pauză de 1 min între ele. Acest regulament a fost alcătuit de Marchizul Queensbery. Organismul internațional care coordonează și conduce activitatea **b.** amator este Asociația Internațională a Boxului Amator (Association Internationale de Boxe Amateur: A.I.B.A.), înființată în anul 1920. În afară de această organizație mai este și Asociația Europeană a Boxului Amator (A.E.B.A.), care se ocupă în mod special de activitatea **b.** european. **B.** profesionist are și el mai multe organizații care se ocupă exclusiv de boxerii din această categorie. La noi în țară, printre primele întîlniri de **b.** se numără și cea care a avut loc la Cîmpina în anul 1909, sub forma unei demonstrații între boxeri străini. Ulterior și Bucureștiul găzduiește asemenea demonstrații. În anul 1919, inginerul clujean Virgil Salvan participă la Jocurile Interaliate de la Paris, fiind astfel primul boxer român care se afirmă într-un concurs internațional. În anul 1920 se înființează la București „Boxing Clubul". În toamna anului 1923 se desfășoară primele Campionate naționale, la care participă 25 de sportivi, iar în anul 1925 se înființează Federația Română de Box, care de atunci coordonează activitatea competițională. Prin practicarea **b.** se dezvoltă un corp armonios, musculos (brațele, pieptul, spatele, picioarele etc.), dar se mai dezvoltă și agilitatea, spiritul de observație, reflexele, tenacitatea, curajul etc. L u p t a î n r i n g. Regulamentul de **b.** prevede ca decizia de învingător să se acorde în primul rînd aceluia care a lovit mai mult, fără ca loviturile sale să fie blocate, parate sau eschivate. Lovind însă oricînd și oricum, boxerul se expune contraatacurilor adversarului, care urmărește același lucru. De aceea, numai lovirea cu minimum de riscuri și cu maximă eficacitate duce la victorie. Fiecare boxer este obligat să cunoască și să aplice întocmai regulamentul. În timpul meciului el trebuie să dea dovadă de o perfectă conduită sportivă, atît în ring, cît și prin comportarea sa din punct de vedere tehnic. *Prezentarea în ring* trebuie să se facă imediat ce sportivul a fost anunțat. Neprezentarea în termen de 3 min de la anunțare atrage după sine învingerea prin neprezentare. *Obținerea victoriei*. Victoria se poate obține în mai multe feluri: la puncte (v. arbitrajul), prin abandonul boxerului (dacă acesta ridică mîna), prin abandon dictat de arbitru (în caz de inferioritate evidentă a unuia din sportivi), prin abandon cerut de antrenor (dacă acesta aruncă prosopul în ring), prin abandon cerut de medicul galei care, constatînd rănirea unuia dintre combatanți, consideră că acesta nu

mai poate continua lupta fără a-i dăuna sănătății, prin KO (knock-out) (victoria se acordă boxerului, care, trimițînd o lovitură puternică adversarului, îl expediază la podea, iar acesta nu se ridică în timpul numărării pînă la 10). Situația de KD (knock-down „la pămînt" în engl.) apare atunci cînd unul din boxeri cade dintr-o lovitură de pumn, iar arbitrul începe numărarea. Dacă cel căzut se ridică și ia poziția de gardă pînă la 8 (de fapt 8 sec), arbitrul va dicta reluarea luptei. KD-ul nu influențează cu nimic luarea deciziei finale. *Suprafețe de lovire.* Regulamentul delimitează suprafețele de lovire cu pumnul, aceasta contribuind la asigurarea echității sportive și la mărirea posibilităților de apărare. Ele au fost limitate la jumătatea anterioară a trunchiului de la ombilic în sus, pînă la linia părului. Pe această suprafață, deși sînt grupate cele mai multe puncte sensibile, ele pot fi apărate prin mijloace tehnice. *Punctele sensibile* sînt acele părți ale corpului care la lovituri se resimt și dereglează activitatea funcțională a organelor și sistemelor corpului omenesc. Șocurile provocate de lovituri conduc la tulburări de moment, diminuînd pentru o durată scurtă capacitatea de lucru și rezistență a organismului. Aceste puncte sînt: regiunea abdominală (partea dreaptă, sub ultima coastă flotantă — la ficat; partea stîngă, în regiunea splinei; sub „furca pieptului" — sub capul xifoid — în „plexul nervos solaris"), regiunea gîtului, cu părțile laterale, unde se află arterele carotide (partea dreaptă este mai sensibilă pentru că acolo se află nervul pneumogastric), regiunea capului, cu cel mai sensibil punct: vîrful bărbiei („apofiza mentonieră"). Toate aceste puncte sînt protejate de țesuturi puternice, care, bine dezvoltate (prin antrenament), diminuează efectul negativ al loviturilor. Mijloacele speciale de luptă au ca scop să acopere punctele sensibile în timpul luptei. Concursuri și competiții. Un boxer nu poate întîlni, de obicei, decît un adversar de aceeași categorie de greutate și clasificare sau dintr-o categorie imediat superioară (respectiv imediat inferioară). La J.O. și Campionatele continentale au drept de participare numai sportivii care au împlinit 17 ani. Un boxer amator poate deveni profesionist numai după împlinirea vîrstei de 21 ani. Pe plan internațional se desfășoară: la amatori, campionate mondiale, J.O., campionate europene, panamericane, ale Americii de Sud, ale Asiei etc., precum și numeroase turnee („Centura de aur" care se desfășoară anual în țara noastră). În boxul profesionist au loc: campionatele mondiale care se desfășoară separat, pe categorii de greutate, la care pot participa numai sportivii care sînt desemnați de un organism de specialitate ca „șalangeri", în urma re-

Scanned with OKEN Scanner

zultatelor obținute anterior. Pe plan național se desfășoară: campionatele republicane pe echipe, „Daciada" pentru seniori și juniori, Campionatul republican de seniori, „Cupa Federației Române de Box" (echipe juniori), Campionatul individual al juniorilor II, „Cupa unităților sportive școlare" etc. Cîștigătorilor la campionatele mondiale, J.O., campionatele mondiale ale profesioniștilor, ale campionilor republicani etc, li se conferă „Centura de campion" (pe categorii de greutate). Categorii de greutate. Categoriile se stabilesc cu o zi înainte de reuniunile respective, prin cîntărirea oficială a tuturor participanților. Dacă reuniunea se desfășoară pe o perioadă mai lungă (cîteva zile), cîntărirea se repetă zilnic. Categoriile de greutate sînt: de 42—45 kg, categoria „semi-muscă" 45—48 kg, categoria „muscă" 48—51 kg, categoria „cocoș" 51—54 kg, categoria „pană" 54—57 kg, categoria semi-ușoară 57—60 kg, categoria ușoară 60—63 kg, categoria semi-mijlocie 63,500—67 kg, categoria mijlocie ușoară 67—71 kg, categoria mijlocie 71—75 kg, categoria semi-grea 75—81 kg, categoria grea 81—91 kg și categoria super-grea peste 91 kg. Categoriile de greutate pentru boxerii profesioniști: categoria „muscă" pînă la 50,802 kg, categoria „cocoș" pînă la 53,524 kg, categoria „pană" pînă la 57,153 kg, categoria ușoară pînă la 61,235 kg, categoria semi-mijlocie pînă la 66, 678 kg, categoria mijlocie pînă la 72,574 kg, categoria semi-grea pînă la 79,378 kg, categoria grea peste 79,378 kg. Pentru menținerea greutății la categoria respectivă, sportivii trebuie să respecte un regim alimentar foarte echilibrat, fără însă a exagera în slăbire accelerată, care dăunează atît sănătății cît și potențialului de luptă. Procedee tehnice și tactice. *Garda* este poziția inițială din care sportivul pleacă la luptă. Fiecare boxer adoptă poziția de gardă care îi convine mai bine, cu condiția ca aceasta să respecte cîteva principii fundamentale: să apere punctele vulnerabile ale corpului (punctele sensibile), să

Fig. 41

Poziția de gardă.

creeze cele mai bune posibilități de atac, să confere o mobilitate maximă din toate articulațiile, să asigure un echilibru perfect prin care să dea îndemînarea necesară sportivului, stabilitatea

corpului, lucrul cu ambele brațe etc. Poziția de gardă trebuie să fie cît mai naturală, dînd posibilitate sportivului să se miște în voie, cu minimum de efort; ea trebuie însușită corect și adaptată la particularitățile individuale. Pentru o deplasare cît mai bună în ring, este necesar ca trecerea greutății de pe un picior pe celălalt să se facă cît mai ușor și mai rapid. Poziția brațelor este de așa natură, încît, îndoite din cot și așezate în față, să acopere punctele sensibile, astfel: coatele apără ficatul, antebrațele, abdomenul, iar palmele, fața. „Garda inversă" este poziția de luptă adoptată în general de boxerii stîngaci (aceasta nu este o regulă generală, mulți stîngaci boxează cu gardă normală). *Loviturile.* Lovitura constituie expresia finalității tuturor acțiunilor, mișcă-

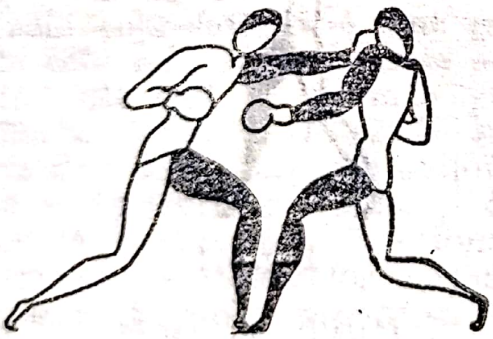


Fig. 42

Lovitura directă la cap.

rilor și gîndirii boxerului în ring. În **b.** amator, în trei reprize accentul se pune pe rapiditatea, precizia loviturilor și pe forța lor. Lovitura puternică trebuie să fie rezultatul unor acțiuni eficace și abil conduse de sportiv. La ora actuală, în **b.** amator mondial, datorită ritmului foarte susținut în care se duce lupta, a pregătirii deosebite a majorității boxerilor, departajarea celor doi adversari se face tot mai greu. Din această cauză, scoaterea din luptă, sau măcar diminuarea capacității de luptă a adversarului, este tot mai necesară, așa că lovitura decisivă devine azi o cerință imperioasă. Lovitura eficace este aceea executată zvîcnit, puternic și precis asupra unui punct sensibil; folosește un consum de energie cît mai mic, angrenează greutatea trunchiului atît cît este necesar pentru a nu dezechilibra poziția corpului; permite înlănțuirea ei cu alte lovituri și crează o bază de plecare (poziție intermediară) pentru lovitura următoare; este executată cu viteză, pe drumul cel mai scurt. Lovituri neregulamentare: lovirea adversarului cu capul, cu cotul, cu antebrațul, cu mănușa deschisă, cu încheietura mîinii, lovirea sau împingerea adversarului cu umărul, cu piciorul sau genunchiul. Lovituri în părțile interzise: în spate, după ceafă, în regiunea rinichilor și sub centură. *Lovitura directă* este cea mai clară și eficientă din **b.** modern; ea se execută cu minimum de energie și permite înlănțuirea cu orice mișcare. Ușor controlabilă în execuție, ea se aplică de la distanța

brațului întins, asigurînd astfel claritatea acțiunilor. Lovitura directă are mai multe variante: directa de stînga la cap constituie baza **b.**, datorită eficienței și multiplei ei întrebuințări (în atac, de întîmpinare și pregătire a atacului, de oprire a atacului advers). Lovitura directă de stînga la corp se folosește de obicei pentru începerea unui atac, pentru pregătirea atacului la distanță mică de adversar. Lovitura de dreapta la corp este considerată una din cele mai puternice lovituri în **b.** Traiectoria ei directă, cu viteză și forță, este greu sesizabilă. Se execută printr-o avansare inversă a șoldului față de poziția picioarelor. Lovitura directă de dreapta la corp se execută în special „în contră", deoarece este destul de greu să te apropii de abdomenul adversarului; execuția ei se aseamănă cu lovitura de dreapta la cap. *Loviturile laterale* sînt mai puțin întrebuințate, avînd o tehnică de execuție mai complicată, deși mișcarea propriu-zisă este mai naturală ca aceea de la loviturile directe; ea are o forță mai mare. *Loviturile de sus în jos* (de ciocan sau „jab" în engl.) se execută asupra boxerilor care fac scăderi de nivel frecvente și au ca țintă de atac capul. *Loviturile „legate"* („un-doi") sînt executate rapid în timpul atacului sau contraatacului, ambele la cap sau corp, una la cap și una la corp sau invers. *Tehnica deplasărilor* are o deosebită importanță în **b.** modern. Cu ajutorul ei, în timpul scurt al luptei, boxerul trebuie să atace la timp, să se apere și

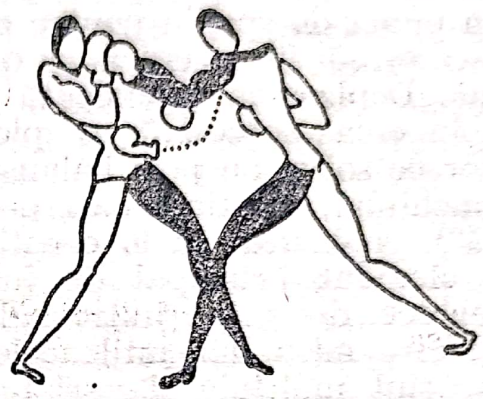


Fig. 43

Lovitura laterală de stînga la cap (croșeul de stînga).

Fig. 44

Lovitura de jos în sus (upercutul la cap).

să atace fulgerător. Deplasarea trebuie legată de acțiunile complexe și precise ale boxerilor; ea trebuie să îndeplinească următoarele condiții: să nu stînjenească menținerea (în orice moment) a

poziției inițiale de luptă, să permită schimbarea cu rapiditate a direcției de deplasare în orice moment și situație, să ofere un bun punct de sprijin pentru orice mișcare, să fie elastică și oportună. Deplasarea se execută prin împingerea succesivă a picioarelor pe sol și nu prin balansarea trunchiului, elastic („pași de pisică"). *Apărarea* în **b.** constituie un element principal de luptă; deoarece distanța dintre adversari este mică, iar mijloacele de atac sînt multiple și variate, ea nu poate fi despărțită de elementele tehnice de atac. Orice mijloc sau acțiune de atac este însoțită de apărare și orice mijloc sau acțiune de apărare constituie o fază pregătitoare de atac sau contraatac. *Mijloace de apărare. Blocajul* tinde să interpună între lovitura adversarului și punctul sensibil propriu o altă parte a corpului fără punct sensibil, aceasta pentru a înlătura acțiunea dură și urmările loviturii; el se face cu cotul (pentru loviturile la stomac și ficat), cu părțile dorsale ale mîinii sau cu cele laterale ale brațului, cu umărul împotriva loviturilor la cap etc. *Parada* urmărește devierea loviturii adverse; se execută prin lovituri peste brațul advers. *Eschiva* este cel mai greu și complicat mijloc de apărare, dar și cel mai eficient; ea cere multă îndemînare, precizie, promptitudine, mobilitate, viteză de execuție, discernămînt etc. Este un procedeu prin care se scot, se feresc, din traiectul loviturii adverse propriile puncte sensibile. Eschivele sînt însoțite de obicei de lovituri „în contră"; au mai multe variante: laterală (stînga și dreapta), prin „plonjare" în față, prin retragere, circulară (a capului, umerilor, trunchiului). *Atacul.* În **b.** există trei faze de atac, fiecare din ele fiind foarte importantă pentru ducerea și finalizarea acțiunii de atac. *Pregătirea atacului* se face prin executarea unor lovituri „false" și mișcări înșelătoare (fente), combinate cu deplasări, în scopul de a abate atenția adversarului de la lovitura propriu-zisă și de la momentul declanșării ei (surpriza). *Atacul propriu-zis* se execută prin expedierea unei lovituri, urmate de dezvoltarea atacului prin serii scurte sau prelungite (în funcție de situație). *Ieșirea din atac* se face prin asigurarea apărării și executarea unei lovituri lungi, cu brațul în față, care să oprească un eventual contraatac advers. Prin *tactica* **b.** se înțelege combinarea rațională a procedeelor tehnice și coordonarea tuturor acțiunilor de luptă în funcție de acțiunile adversarului și de intențiile și posibilitățile proprii, preferate, pentru crearea situațiilor favorabile de lovire. Se cunoaște că la începutul reprizei I există o perioadă de „tatonare", în care adversarii se studiază reciproc, prin acțiuni fără finalitate. *Lupta de la distanță* este aceea care se duce prin lovituri cu brațul în-

tins sau semiîndoit și este folosită în special de către boxerii cu segmente lungi (alonjă mare); acest mod de luptă oferă avantajul de a putea sesiza ușor intențiile adversarului și de a le prevenî. *Lupta de la mică distanță*, caracteristică boxerilor mai scunzi, se duce prin lovituri cu brațul îndoit, din apropiere de adversar; are avantajul că boxerul poate aplica lovituri puternice, cu multă rapiditate și eficacitate, greu sesizabile. *Lupta în atac* se bazează pe atacuri continue, care mențin o apropiere permanentă față de adversar. În lupta în atac, boxerul caută să lovească înaintea adversarului, mascîndu-și loviturile puternice prin diferite procedee de apropiere sau prin lovituri variate în vederea descoperirii adversarului. *Lupta în contraatac* pune în valoare inteligența boxerului, pregătirea și cunoștințele sale; această luptă se bazează pe „provocarea" adversarului, urmată de contracararea eficientă a loviturilor lui; aceasta presupune cunoașterea adversarului. *Defensiva activă* este folosită de către boxerii dotați cu multă suplețe, cu o deplasare bună și elastică în ring, precum și cu bune reflexe. Caracteristic acestui fel de luptă este menținerea în permanență a adversarului la distanță. În momentul în care acesta atacă, el va „arunca" lovituri de întîmpinare („directe"). Echipamentul se compune din ghete speciale cu carîmbul înalt, chiloți, suspensor special prevăzut cu o „cochilie" din aluminiu sau material plastic, maieu (în **b.** profesionist se boxează cu bustul gol), protează dentară din cauciuc (pentru protejarea danturii), bandaje pentru mîini (cu care se înfășoară articulațiile carpiene și metacarpiene). *Mănușile pentru ring* sînt confecționate din piele moale, umplute cu păr de porc; ele cîntăresc 227 gr fiecare. Boxerii profesioniști întrebuințează mănuși mai ușoare, de 142 sau 170 gr fiecare, ce au menirea să facă loviturile mai dure. Indiferent de categoria de greutate, mănușile sînt la fel de grele pentru toți sportivii. Mănușa „palmă" are aspectul unei perniță de formă ovală confecționată din piele bine îndesată cu păr de cal. Ea este îmbrăcată de către antrenor și folosește drept țintă loviturilor boxerului. *Casca de protecție* este confecționată din piele, umplută cu păr de porc; ea acoperă aproape întreaga față și se folosește în antrenamentul în ring. Ringul de **b.** are formă pătrată cu latura de minimum 4,90 m și maximum 6,10 m. Podeaua ringului are o suprafață perfect plană și este învelită cu o pîslă groasă de 1,5—1,9 cm. Peste pîslă se așază o prelată perfect întinsă. Ringul este delimitat de trei rînduri de corzi (cu diametrul de 3—5 cm, învelite în catifea sau pînză) susținute de patru stîlpi de colț, capitonați cu cîte o pernă moale (unul este de culoare roșie, iar celălalt de culoare

albastră; ei sînt opuși și reprezintă colțurile celor doi combatanți). Ceilalți doi stîlpi sînt de culoare albă și reprezintă „colțurile neutre" (acolo unde se retrage unul din boxeri cînd

fizică generală se bazează pe exerciții care să fie cît mai apropiate ca structură de specificul **b.** și trebuie să se desfășoare pe tot parcursul anului, variind ca volum și intensitate, ca mijloace

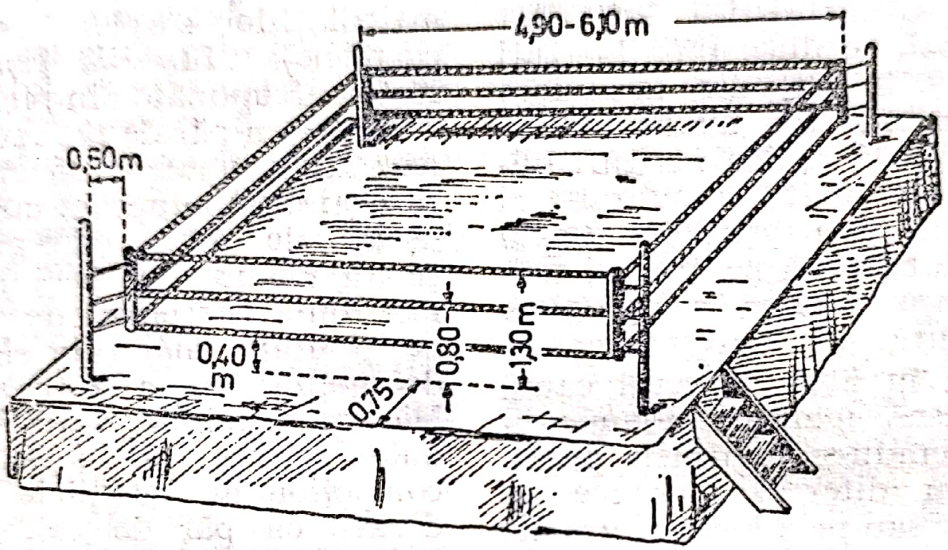


Fig. 45

Ringul de box.

celălalt este în situația de KD sau KO). În colțurile roșu și albastru se odihnesc cei doi combatanți în timpul pauzelor. T i m p u l d e l u p t ă, pentru boxerii amatori este de obicei de 9 min (3 reprize a cîte 3 min), cu cîte o pauză de 1 min între reprize. Regulamentul de **b.** amator interzice lupta pe o durată mai lungă de 6 reprize. În **b.** profesionist, meciurile se desfășoară pe distanța a 6, 7, 8, 10, 12, 13 sau 15 reprize a cîte 3 min cu o pauză de 1 min între acestea. A n t r e n a m e n t u l. *Pregătirea*

folosite și timp acordat. *Pregătirea fizică specială* este necesară pentru dezvoltarea anumitor aspecte ale calităților fizice. Pentru aceasta, antrenamentul boxerilor face apel la anumite aparate specifice: sacul de **b.**, cu ajutorul căruia se poate însuși cu succes mecanica executării loviturilor sau a oricărui element tehnic. Mingea „pară" sub platformă se întrebuințează pentru executarea loviturilor variate și a combinațiilor diferite însoțite de deplasări mici, toate acestea executate cu viteză. Mingea suspendată între

două corzi elastice presupune precizia loviturilor simple sau în serii. Mingea „punct" solicită precizia loviturilor și deplasarea rapidă a sportivului. *Coarda de sărit* este un mijloc de antrenament indispensabil în **b.** Trecerea corzii pe sub picioarele sportivului implică obligația unor sărituri variate, ciclice, ritmice sau aritmice, care sînt de un real folos boxerilor, dezvoltînd în mare măsură coordonarea mișcărilor brațelor cu cele ale picioarelor. *Boxul cu „umbra"* (cu un adversar imaginar) este un exercițiu care dezvoltă îndemînarea, rezistența, imaginația, autocontrolul prin simțul chinestezic etc. Se întrebuințează ca mijloc de relaxare sau încălzire. *„Lupta în picioare"*, exercițiu necesar pentru dezvoltarea forței generale, dar mai ales a rezistenței speciale a boxerilor, constă în angajări de luptă corp la corp (împingeri, ridicări, tracțiuni etc.) între doi parteneri care încearcă să facă amîndoi același lucru; solicită un mare consum de energie. *Secundul* (manager, în engl.) este de obicei antrenorul sportivului care luptă în ring. El îl ajută pe boxer înainte de începerea meciului, în pauzele dintre reprize și după terminarea meciului. Numai secundul sau ajutorul lui pot urca pe ring (dar nu și în interiorul său), la începutul meciului, între reprize sau la sfîrșit. În timpul pauzelor, secundul îngrijește boxerul, poate să-i dea anumite sfaturi tehnico-tactice, de care elevul său în „focul luptei" are mare nevoie. A r b i t r a j u l. Oficialii unei reuniuni de **b.** sînt: *juriul*, alcătuit din 3 membri (care nu pot funcționa ca judecători sau arbitri în aceeași competiție). *Arbitrul în ring* conduce lupta și este responsabil de justa aplicare a regulamentului. El întrebuințează următoarele comenzi: „box!", prin care se dispune începerea (sau reînceperea) luptei; „stop!", prin care se ordonă întreruperea luptei; „break!" (înapoi, în engl.), comandă prin care de obicei se pune capăt luptei corp la corp și prin care se impune ca ambii boxeri să facă un pas înapoi. Arbitrul are dreptul să oprească o întîlnire în orice moment, dacă consideră că lupta este inegală (inferioritate evidentă), dacă cei doi sportivi nu-și apără șansele în mod cinstit, dacă sportivul sau secundul său propun abandon; mai are dreptul să dea unul sau două avertismente și să descalifice un boxer care aplică lovituri neregulamentare. La terminarea întîlnirii, arbitrul strînge buletinele de punctaj (v. judecătorii) de la judecători și le predă președintelui juriului. *Judecătorii.* Există mai multe feluri de a arbitra și judeca un meci: un arbitru care punctează și 4 judecători; un arbitru care punctează și doi judecători; un arbitru care nu punctează și 3 sau 5 judecători care punctează (procedeul cel mai întîlnit în

competițiile internaționale); un arbitru care este și judecător unic (procedură întîlnită în special în b. profesionist). Judecătorii stabilesc pe buletinele lor de punctaj rezultatul întîlnirii, care reflectă opinia lor. Se acordă maximum 20 de puncte pentru fiecare repriză și pentru fiecare boxer (dar se pot acorda și mai puține puncte, dacă arbitrul apreciază astfel). La acordarea punctelor se ține cont de următoarele criterii: numărul de lovituri corecte date de fiecare boxer, felul cum aceștia își desfășoară acțiunile de atac și apărare. Nu se iau în considerare loviturile blocate. În stabilirea punctajului se mai ține cont și de superioritatea în lupta corp la corp, inițiativa, calitatea stilului, atitudinea disciplinată etc. Numărul punctelor atribuite adversarului indică măsura în care acesta a fost inferior, în repriza respectivă (exemplu: 18—20). *Cronometrorul* indică, cu ajutorul gongului, începutul și sfîrșitul fiecărei reprize și răspunde de exactitatea cronometrărilor (reprize, pauze, întreruperi temporare, prelungind repriza respectivă în mod corespunzător).

C

CAIAC—CANOE (m.+f.), ramuri ale sporturilor nautice care se practică pe lacuri, rîuri, fluvii și ape repezi de munte (slalom nautic), pe ambarcațiuni ușoare de construcție specială. Deși ambarcațiunile acestea existau din vechime, sportul este de dată mai recentă. În programul J.O., el a fost admis la congresul din anul 1934. Primul **c.** de concurs a fost construit de germanul A. Heurich în anul 1904, dar primul Club de **c.** s-a constituit în Anglia, în anul 1869, cînd are loc prima regată (concurs). Federația Internațională de Canoe (International Canoe Fédération — I.C.F.), conduce și coordonează activitatea competițională pe plan internațional (care de fapt se practică cu două feluri de ambarcațiuni: caiacul și canoea). În țara noastră **c.** se practică după primul război mondial, sportivii noștri fiind antrenați de specialiști cehoslovaci. Coordonarea și conducerea activității competiționale revine Federației române de caiac-canoe (F.R.C.C.). Prin practicarea acestui sport se dezvoltă musculatura generală, cu accent pe forța brațelor, a abdomenului și a spatelui, rezistența (în regim de forță), viteza de repetiție, tenacitatea, voința etc. Caiacul este o ambarcațiune ascuțită la ambele capete, de lungime și greutate diferită (în funcție de numărul persoanelor care îl ocupă). De origine eschimosă, este și astăzi folosit în scop utilitar (transport, pescuit etc.). Ambarcațiunile. — Caiacul **(c.)** de o persoană (K_1) are lungimea de 520 cm, lățimea de 51 cm, iar greutatea de 12 kg. **C.** de 2 persoane (K_2) are lungimea de 650 cm, lățimea de 55 cm iar greutatea de 18 kg. **C.** de 4 persoane (K_4) are lungimea de 1 100 cm, lățimea de 60 cm, iar greutatea de 30 kg. *Vîslirea* se face cu ajutorul unei vîsle numită „pagaie", prin introducerea ei în apă alternativ, de o parte și de alta a **c.** (la babord și la tribord). Pagaia se ține cu

ambele mîini, la mijloc, distanța de apucare este de obicei lățimea umerilor. Sportivii stau în ambarcațiune pe niște scăunele fixate. Concursuri și competiții (regate). Concursurile se desfășoară pe lacuri sau piste de apă artificiale, dar și pe ape curgătoare. Pe plan internațional, au loc: campionate mondiale, J.O., campionate europene, balcanice și altele. Pe plan național, se desfășoară: Campionatul republican de seniori, concursuri din cadrul „Daciadei" (seniori, juniori, m. + f.), Campionatul republican de fond, „Criteriul olimpic", „Criteriul spe-

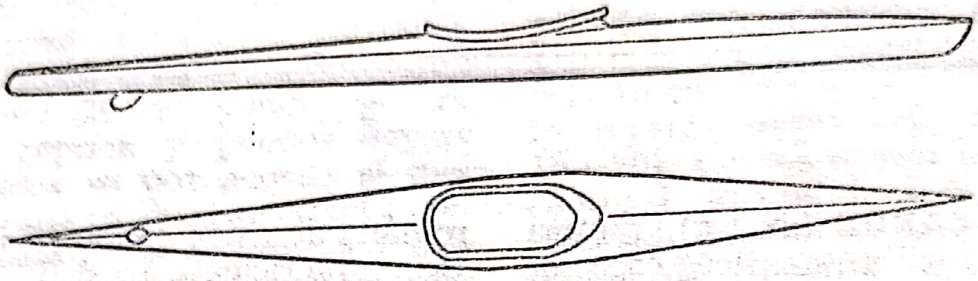


Fig. 46

Caiacul de 1 persoană (K_1).

Fig. 47

Vîslirea la proba de K_1.

rantelor", „Cupa E.R.C.C." și altele. Probele. În competițiile cu caracter internațional (campionate mondiale și J.O.) se desfășoară următoarele probe: de fond 10 000 m (m.), la K_1, K_2 și K_4, de viteză 500 m (m.+f.) pentru K_1 și K_2, de 1 000 m (m.) la K_1, K_2 și K_4. Proba de slalom nautic se desfășoară pe apele repezi de munte, concurenții fiind obligați să parcurgă trasee (pe firul apei în jos) marcate cu porți. Ambarcațiunile sînt: K_1 și K_2 (m.), sportivii avînd în jurul taliei un sistem etanș din cauciuc (burduf), care nu permite pătrunderea apei în ambarcațiune (chiar la răsturnarea acesteia). Concursurile acestea nu sînt cuprinse în programul J.O., dar există campionate mondiale, europene etc. În țara noastră această probă nu este prea populară. Traseul are o lun-

gime cuprinsă între 800—1 000 m, marcîndu-se cu 15—20 de porți, așezate în diferite poziții. O poartă are lungimea de 1,50 m,

în bazine acoperite „bacuri" și pe piste de apă în aer liber. Aici se învață și se perfecționează tehnica vîslitului (la „solo" și

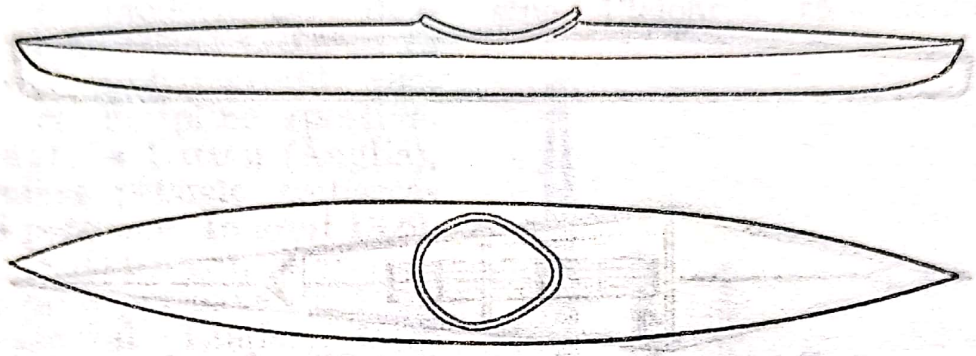


Fig. 48

Caiacul pentru proba de slalom nautic.

poziție verticală și este fixată deasupra traseului, pe cabluri de oțel; startul se dă din minut în minut pentru fiecare echipaj în parte, concurenții avînd obligația să treacă prin fiecare poartă (indiferent cum, chiar și cu spatele). Este declarat învingător echipajul care, prin timpii adiționați în manșe, totalizează cel mai scurt timp. Echipamentul se compune din: pantofi de încălzire, chiloți, tricou și șepcuțe pe cap. Antrenamentul are mai multe aspecte: pregătirea fizică generală, care se realizează atît pe uscat cît și pe apă, prin exerciții din: atletism, gimnastică, culturism, jocuri sportive etc. Pregătirea fizică specializată și ea la rîndul ei se desfășoară atît pe uscat (lucrul cu haltere), cît și pe apă: în echipaj), armonizarea mișcărilor între echipieri în diferite ritmuri etc. Arbitrajul este asigurat de un corp de oficiali din care fac parte: directorul probei (urmărește cursa într-o șalupă cu motor, în spatele concurenților), arbitrii de traseu, (veghează ca întreg traseul să fie reglementar parcurs, ținînd cont de culoarele care nu trebuie părăsite de către ambarcațiuni), starterii (răspund de plecarea corectă a ambarcațiunilor), arbitrii de sosire (stabilesc ordinea în care concurenții ating linia de sosire). Pe pistele moderne sosirea și cronometrarea se fac cu aparate electronice. Canoea **(c.)** este o ambarcațiune ascuțită la ambele capete, de origine canadiană, cu lungime și greutate diferite. Ambarcațiunile

c. de o persoană, C_1 cu lungimea de 520 cm, lățimea de 75 cm, iar greutatea de 16 kg. **c.** de 2 persoane (C_2) cu lungimea de 650 cm, lățimea de 75 cm, iar greutatea de 20 kg; mai există **c.** de 8 sau 10 persoane, care nu intră în competiții. *Vîslirea* la canoe se face cu „padela", vîslă cu o singură pală, la partea opusă

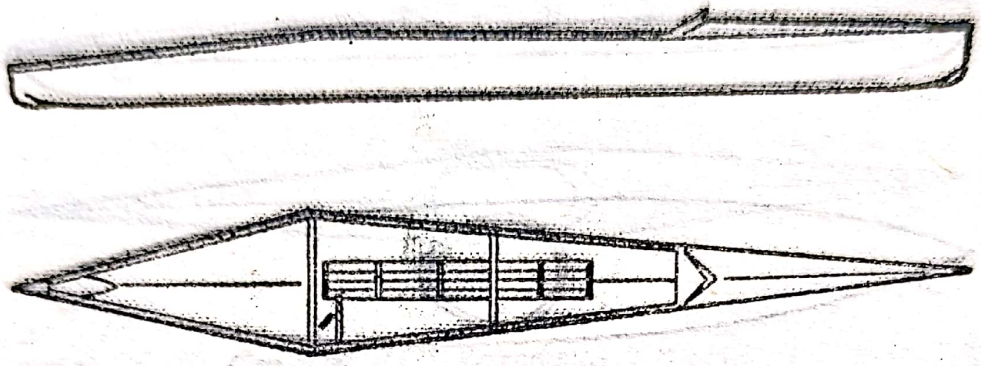


Fig. 49

Canoea de 1 persoană (C_1).

îndoit din genunchi, este fixat pe podea, de partea unde se acționează padela. Concursuri și competiții (v. caiacul). Probele de fond 10 000 m (m.) la C_1 și C_2; 1 000 m (m.) la C_1 și C_2. Echipamentul (v. caiacul). Antrenamentul (v. caiacul). Arbitrajul (v. caiacul).

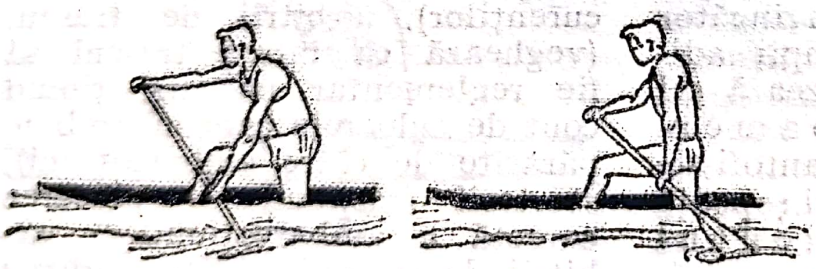


Fig. 50

Vîslirea în proba de C_2.

găsindu-se un mîner de sprijin; ca se ţine cu mîna stîngă pe mînerul de sprijin iar cea dreaptă, lîngă pală. Se vîsleşte pe o singură parte a ambarcaţiunii construită astfel încît să-şi păstreze direcţia. Sportivii se sprijină pe un genunchi, iar celălalt picior,

CANOTAJ (m. + f.), ramură a sporturilor nautice care constă în parcurgerea unor distanţe vîslind, în întrecere cu alte ambarcaţiuni. Din cele mai vechi timpuri fenicienii, grecii, romanii și alte popoare practicau **c.** în scop utilitar (transport, pescuit etc.)

dar și sub formă de întreceri, pe lacuri, rîuri, fluvii sau chiar pe mare. Între anii 1300—1500 e.n. în Italia se organizau în mod frecvent concursuri de **c.** numite „regate". **C.** modern se dezvoltă în Anglia, unde încep să se construiască ambarcațiuni specifice acestei discipline sportive. În anul 1811, la Eatton (Anglia), se construiesc primele ambarcațiuni de 8 persoane. În anul 1829, a avut loc prima regată a ambarcațiunilor de 8 persoane, la Hanley, pe fluviul Tamisa, între echipajele universităților Oxford și Cambridge, cursă rămasă tradițională și astăzi. În anul 1892 la, Turin, ia ființă Federația Internațională a Societăților de Canotaj (Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron — F.I.S.A.) care conduce și organizează activitatea competițională din acest sport, inclus în programul J.O. În țara noastră primele concursuri de **c.** apar odată cu înființarea Ligii Navale Române, în anul 1929. De atunci, **c.** s-a dezvoltat în special în localitățile situate pe malul apelor (Dunăre, Mureș, canalul Bega etc.). Federația română de canotaj (F.R.C.) coordonează și conduce activitatea competițională de la noi din țară. Prin practicarea **c.** se dezvoltă continuu toate grupele musculare, dar mai ales forța brațelor, picioarelor, spatelui, a abdomenului, rezistența generală, viteza de repetiție etc. Ambarcațiunile. *Schiful de o persoană* (skull-ul) este o ambarcațiune ascuțită la ambele capete, cu lungimea de 8 m, lățimea de 30 cm, iar greutatea de 15 kg. Sportivul ia loc pe un scăunel-cărucior, care lunecă pe două șine. Picioarele canotorului sînt

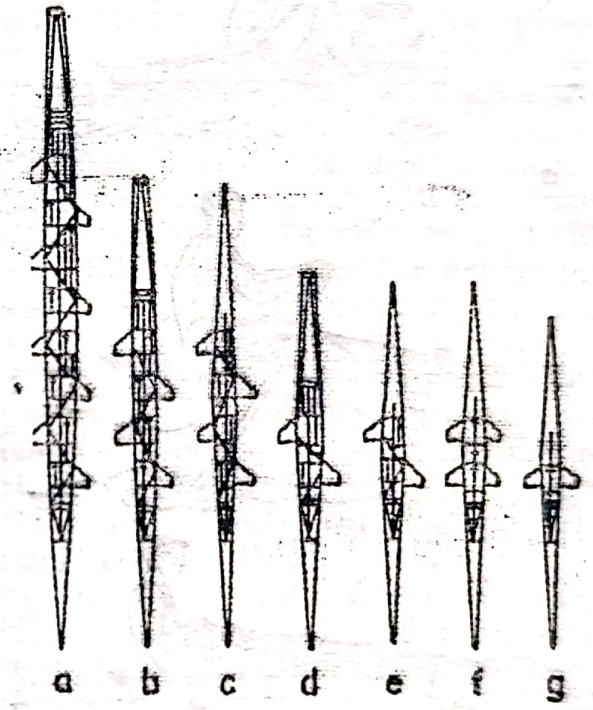


Fig. 51

Ambarcațiuni de canotaj: a) Schiful de 8+1; b) Schiful de 4+1; c) Schiful de 4 fără cîrmaci; d) Schiful de 2+1; e) Schiful de 2 fără cîrmaci; f) Dublu skull; g) Simplu skull.

fixate în niște dispozitive numite „paloniere". La babord și tribord (cele două părți laterale) sînt fixați doi „portanți" (dispozitive metalice de formă triunghiulară), care depășesc bordurile ambarca-

țiunii și se termină cu un „furchete", unde se montează vîsla. Vîslele au lungimea de 295 cm,

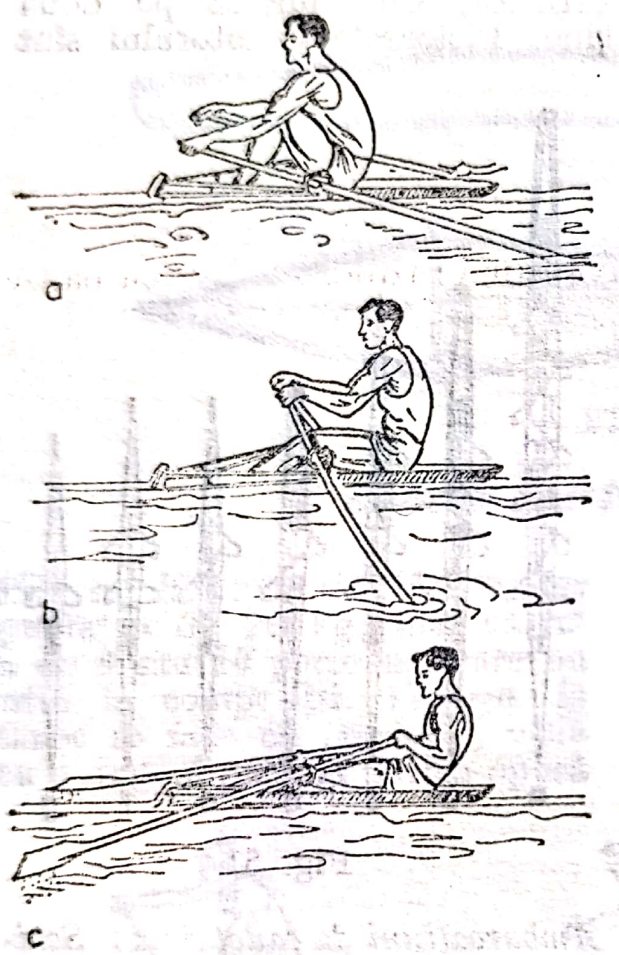


Fig. 52

Tehnica vîslirii în proba de simplu skull.

mînerul lor are lungimea de 85 cm, lățimea palei de 16 cm, iar lungimea de 60 cm. *Schiful de 2 persoane,* ambarcațiune cu lungimea de 10 m, lățimea de 40 cm, greutatea de 30 kg. Pe cele două borduri se montează „rama" care susține cele două vîsle. Vîslele au lungimea de 375 cm, mînerele au 113 cm lungime, iar lungimea palei este de 80 cm. *Schiful de 2+1,* ambarcațiune asemănătoare schifului de 2 persoane, care are lungimea de 10,50 m, lățimea de 40 cm, iar greutatea de 34 kg. La spatele ambarcațiunii se montează un scăunel pentru cîrmaci, precum și un sistem de pilotare pentru acesta. *Schiful de 4 persoane* are lungimea de 12 m, lățimea de 50 cm, iar greutatea de 60 kg. Pentru canotori, are montate 4 scăunele-cărucioare și cîte două rame la fiecare bord. Vîslele (v. schiful de 2 persoane). *Schiful de 4+1* are lungimea de 13,50 m, lățimea de 50 cm, iar greutatea de 65 kg. Ca și la schiful de 2+1 și la această ambarcațiune mai este montat un scăunel pe care ia loc cîrmaciul. *Schiful de 8+1* are lungimea de 18,50 m, lățimea de 60 cm, iar greutatea de 120 kg. Ambarcațiunea are montate pe ambele borduri cîte 4 rame pentru vîsle, scăunelele mobile sînt în număr de 8 pentru vîslași și unul fix pentru cîrmaci. Vîslele (v. schiful de 2 persoane). *Vîslirea.* Poziția sportivului la probele de **c.** este cu spatele spre direcția de înaintare. La proba de schif de o persoană (S_1), sportivul „trage" la două vîsle, pe cînd la toate celelalte probe se „trage" la o singură vîslă. Vîslirea se face în 3 timpi (legați între ei): în primul timp, sportivul se găsește în poziția ghemuit în față

(spre palonier), cu brațele întinse în față, depărtate de corp; acum se face introducerea vîslelor în apă; în timpul doi, se realizează tracțiunea vîslelor, picioarele se destind, iar căruciorul lunecă spre direcția de înaintare; acum brațele trag energic mînerele vîslelor spre piept. În timpul trei, se încheie efortul de tracțiune, picioarele sînt complet întinse, poziția trunchiului este înclinată puțin în spate, mînerele vîslelor se trag spre șolduri, iar coatele stau îndoite și lipite de corp; palele vîslelor se află în apă. La probele cu cîrmaci, acesta trebuie să aibă o greutate regulamentară de 40 kg la probele feminine și maximum 50 kg la cele masculine; cîrmaciul se află așezat cu fața spre direcția de înaintare și cu ajutorul a două cabluri manevrează cîrma și tot el susține ritmul de vîslire în probele respective. În celelalte probe, ritmul („strocul") este imprimat de către „șeful de ramă". Ritmul este dictat de intenția de accelerare a vitezei de înaintare. Concursuri și competiții. Pe plan internațional au loc: campionatele mondiale, J.O., campionatele europene, balcanice și alte regate oficiale sau cu caracter amical. Pe plan național se desfășoară: Campionatul republican de fond pentru seniori și juniori (m.+f.), „Daciada" pentru seniori și juniori, Concursul republican de ambarcațiuni mici, „Voințiada" etc. Probele se desfășoară pe distanța de 2 000 m pentru bărbați și 1 000 m pentru femei la următoarele ambarcațiuni: schif de o persoană (S_1), S_2 vîsle și S_2 fără cîrmaci, S_{2+1}, S_4 vîsle, S_4 fără cîrmaci, 4+1 rame și S_{8+1}. Cursele se desfășoară pe lacuri, ape relativ liniștite (împotriva curentului) sau pe piste de apă special amenajate. Culoarele sînt spațiile pe care fiecare echipaj își desfășoară cursa, ele fiind vizibil marcate cu balize (trecerea într-un alt culoar aduce descalificarea). În cursele de fond este declarat învingător echipajul care acoperă distanța în timpul cel mai scurt. Echipamentul vîslașilor se compune din: pantofi de încălzire, chiloți, tricouri și șepcuțe. Fiecare ambarcațiune are un număr de start fixat pe vîrful bărcii și pe tricoul concurenților. Antrenamentul specific folosește exerciții pentru dezvoltarea anumitor segmente ale corpului, interesate direct în specificul **c.** Acest fel de antrenament se face pe ambarcațiuni, prin parcursuri repetate (atît vara cît și în anotimpul rece), în ritmuri diferite, prin exerciții pentru armonizarea ritmului în cadrul echipajelor etc. În sezonul rece se lucrează în bazine acoperite („bacuri"), unde vîslirea se face cu ajutorul palelor perforate (care permite apei să treacă prin ele) sau neperforate. În acest fel se realizează imitarea destul de fidelă a lucrului în aer liber, pe pistele de concurs. Arbitrajul este asigurat de către

Scanned with OKEN Scanner

un corp de oficiali: arbitrul principal (președintele juriului) care conduce activitatea celorlalți arbitri, arbitrul de parcurs, care controlează cursa din spatele echipajelor dintr-o șalupă cu motor, arbitrii de plecare cu aliniorii, care asigură alinierea perfectă a ambarcațiunilor înainte de start. *Startul*. Fiecare echipaj are locul său de start la „ponton". Înainte de luarea startului, ambarcațiunile sînt ținute de către un „ține bărci" la capătul pontonului. În momentul semnalului de start, aceștia eliberează barca. *Sosirea* este controlată de către arbitrii de sosire, care stabilesc ordinea atingerii liniei de sosire a echipajelor. În amenajările moderne există instalații electronice care stabilesc cu precizie ordinea sosirii. Arbitrii controlori ai ambarcațiunilor verifică dacă acestea corespund din punct de vedere tehnic (greutate, lungime etc.).

CĂLĂRIE (m.+f.), sport care se face călare sau cu care trase de cai. **C.** (hipismul) poate fi considerată una dintre cele mai vechi manifestații sportive. Puține sînt popoarele care nu au o întreagă istorie legată de cai, aceste animale frumoase și atît de utile. Întrecerile călare sau cu care trase de cai au apărut încă din antichitate și probabil, tot de atunci exista grija oamenilor de a crea rase noi de cai. La romani rareori se întîmpla să lipsească de la manifestațiile lor întrecerile călare sau de care trase de 2 cai = „biga" și de 4 cai = „quadriga". Dar nu numai în Imperiul Roman se practicau întrecerile călare: arabii, popoarele din Asia se întreceau în diferite concursuri hipice. În evul mediu se practicau acele „turniruri" în care se confruntau cavalerii. Începuturile întrecerilor de **c.** organizate aparțin englezilor, care în secolul al XVII-lea desfășoară primele concursuri hipice cu participarea membrilor din diferite cluburi înființate în acea vreme. Cam tot pe atunci, în Anglia începe o acțiune organizată pentru obținerea de noi rase de cai, cu calități fizice deosebite (rasa pursînge englez, arab etc.). Alături de Anglia și în alte țări ca: Franța, Spania, Italia, Rusia, America, se dezvoltă sportul călare. Încep să fie organizate probele de concurs (dresajul, obstacolele) și astfel, la J.O. din anul 1912 sînt introduse în programul acestora și probele de **c.** În anul 1921 ia ființă Federația Internațională de Călărie (Fédération Internationale Equestre — F.E.I.), organismul care coordonează și conduce activitatea competițională. În sportul călăriei există două feluri de sportivi: amatori și profesioniști. În țara noastră, **c.** se practică din cele mai vechi timpuri. În anul 1874, la București, ia ființă prima școală pregătitoare de cavalerie militară, urmată în anul 1857 de înființarea uneia la Iași, apoi în anul 1907 la Tîrgoviște, 1920 la Sibiu

Scanned with OKEN Scanner

etc. În aceste școli se pregăteau tinerii ofițeri de cavalerie, care s-au dovedit foarte dotați pentru acest sport și care au obținut numeroase trofee în concursurile internaționale. Primul concurs hipic s-a organizat la 21 mai 1876 la București și a cuprins o probă de obstacole, o cursă de galop pe teren plat (2 000 m) și un parcurs de fond (3 000 m). Printre primele hipodromuri din țara noastră, se numără cel de la București (1904), Tîrgoviște (1909) și Sibiu (1920). Federația română de călărie și pentatlon modern conduce activitatea competițională pe plan național, fiind afiliată la F.E.I. Practicarea **c.** asigură sportivilor o dezvoltare fizică armonioasă, cu accent pe forța în picioare, mobilitate, îndemînare, precum și calități morale (curajul, voința etc.). **Concursuri și competiții.** Concursurile hipice cuprind mai multe discipline: concursuri de sărituri, de dresaj, concursul complet de **c.**, de atelaje. Pe plan internațional se desfășoară: campionatele mondiale, europene („Cupa Europei"), J.O. etc. Pe plan național se organizează: Campionatul republican de seniori (cu probele de dresaj, obstacole și concursul complet), „Daciada", „Cupa federației române de **c.**", „Cupa României", „Cupa litoralului" etc. **Concurenții.** *Concurenții amatori* trebuie să posede o „licență" (autorizație), să aibă cel puțin 18 ani și să nu obțină profituri de pe urma concursurilor. *Concurenții profesioniști* sînt acei sportivi care pe baza unor contracte obțin profituri însemnate de pe urma concursurilor. Și ei trebuie să fie posesorii unei licențe, dar la concursurile din cadrul J.O. nu sînt admiși. **Probele de concurs.** *Proba de atelaje* este aceea în care se întrec carele trase de 2, 4, sau 6 cai, în mai multe discipline. Atelajul este o trăsură pe 4 roți cu lățimea maximă de 1,60 m și greutatea maximă de 600 kg, prevăzută cu frînă de mînă și cîrmă, în care pot lua loc 1, 2, 3, 4 persoane sau mai multe. Concursul propriu-zis se desfășoară pe mai multe faze. La toate probele în faza întîi se face prezentarea echipajelor și proba de dresaj fin, în care se etalează: suplețea, alura, armonia și felul cum se mînă caii și atelajul. Această fază are loc pe „arena de dresaj" care este o suprafață plană de 100/40m, jalonată. Se acordă note de la 1 la 10. Proba de Marathon este una din probele cele mai interesante; ea se desfășoară pe distanțe cuprinse între 24—42 km, împărțite pe 5 secțiuni: A, în care se parcurg 10—16 km în trap (cu o viteză de 15 km/oră); B, în care se parcurg 800—1 200 m, la pas (cu o viteză de 7 km/oră); C, în care se parcurg 6—10 km la trap (cu o viteză de 16—18 km/oră); D, în care se parcurg din nou 800—1 200 m, la pas (cu 7 km/oră); E, în care se parcurg 8—14 km la trap (cu

viteza de 15—16 km/oră). *Proba de obstacole* prevede trecerea atelajelor într-un anumit ritm (la pas, la trap și galop), prin niște porți așezate în diferite poziții. Concursurile de atelaje se practică într-un număr restrîns de țări (Anglia, S.U.A., Franța, Ungaria). *Proba de dresaj* constă în executarea unor figuri obligatorii cu caii, urmărind un traseu impus care trebuie parcurs într-un timp dat. Arbitrajul este asigurat de către un juriu, care apreciază cu note de la 0 la 10, calitatea evoluției concurenților. În apreciere se ține cont de: alura calului, docilitatea, eleganța lui, poziția călărețului în șa etc. Prima greșeală se penalizează cu 2 puncte, a doua cu 4 puncte, a treia cu 8 puncte, iar la a patra concurentul este eliminat din competiție. Probele se succed în etape: „Premiul Sf. Gheorghe" (etapă de nivel mediu), Concursul de încercare nr. 1 (etapă relativ avansată), Concursul de încercare nr. 2 (avansat), Concursul Grand Prix (de nivel superior) și Concursul Grand Prix Special (de la cel mai înalt nivel). Acest fel de concurs se desfășoară atît pe echipe (formate din cîte 3 călăreți care încalecă maximum 6 cai), cît și individual (fiecare călăreț poate folosi maximum 2 cai). Figurile care trebuie executate sînt: voltele, serpentinele, „opturile", trecerile, semi-piruetele, piruetele etc. Pașii cu care sînt efectuate aceste figuri sînt: pasul mijlociu (în 4 timpi), pasul mare, pasul liber, pasul de trap (în 3 timpi) și pasul de galop (în 2 timpi). Terenul pe care se desfășoară această probă constituie o suprafață complet plană, avînd lungimea de 60 m și lățimea de 20 m, împărțită în 6 sectoare (două la extremități de cîte 6 m și 4 la mijloc de cîte 12 m). Corespunzător acestor distanțe, se marchează pe linia mediană longitudinală 6 puncte (A, intrarea, D, X, L, la mijloc, I și G). *Proba completă de călărie* constituie concursul combinat cel mai complet, solicitînd călărețului o experiență avansată în toate disciplinele hipismului. El cuprinde: o probă de dresaj (repartizată pe una sau două zile), o probă de fond, care la rîndul ei cuprinde 4 faze: A, parcurs pe drumuri și poteci, efectuat normal, la trap sau la galop mic; B, parcurs de steeple (cu obstacole), în care se aleargă la galop; C, din nou parcurs pe drumuri și poteci; D, parcurs de cros cu obstacole, care se parcurge la galop. Arbitrajul este asigurat de un grup destul de numeros de oficiali care supraveghează întreaga cursă. Înaintea plecării în concurs, se face cîntărirea concurenților (care nu trebuie să depășească 75 kg). Notarea se face de la 0 la 6 puncte. Toate penalizările (pentru eroare de parcurs sau pentru depășirea timpului) sînt scăzute din punctele acordate. Întreaga probă se desfășoară contracronometru. În ce privește obstacolele, acestea

Scanned with OKEN Scanner

sînt 3 pentru faza de steeple și 4 pentru cros, situate la 1 000 m unul de celălalt. Înălțimea lor nu depășește 1,40 m, iar lățimea 4 m la rivieră și 3,50 m la celelalte. La faza de cros înălțimea maximă a obstacolelor este de 1,20 m. Zonele de penalizare se află marcate în fața și în spatele obstacolelor (la 10 și respectiv 20 m). Dacă în aceste zone au loc căzături, acestea duc la eliminarea concurentului. Greșeli la obstacole: la steeple, nesupunere = 20 puncte (în caz de repetare la același obstacol = 40 puncte, iar la a treia nesupunere = eliminare). Căzăturile se penalizează cu 60 puncte (pentru prima și a doua, iar la a treia urmează eliminarea). *Proba de sărituri peste obstacole*, disciplină în care perechea călăreț-cal are ca prim obiectiv parcurgerea traseului în cel mai scurt timp și comiterea a cît mai puține greșeli.

Arbitrajul se efectuează după un anumit barem, greșelile se socotesc în puncte și secunde. Barema A prevede pentru prima nesupunere 3 puncte, pentru obstacol răsturnat în săritură 4 puncte, picior în rivieră 4 puncte, a doua nesupunere 6 puncte, căderea calului sau a călărețului (sau amîndurora) 8 puncte, timpul acordat depășit pentru o secundă, un sfert de punct. Barema B prevede adunarea penalizărilor pentru greșeli la obstacol și depășiri de timp, totalul lor dînd rezultatul concurentului. Barema C, în care greșelile sînt transformate în secunde, adăugate la timpul folosit de concurent pentru terminarea parcursului. Greutatea minimă admisă atît pentru bărbați, cît și pentru femei (în care se include și greutatea șeii), este de 75 kg. *Proba de forță* are ca scop demonstrarea aptitudinilor cailor la sărituri, pe un număr limitat de obstacole mari. Parcursul conține 6—8 obstacole, dintre care cele drepte trebuie să aibă înălțimea minimă de 1,40 m. Această probă se judecă după barema A. *Parcursul de vînătoare* are ca scop demonstrarea supunerii, maleabilității și vitezei cailor. Greșelile sînt penalizate în secunde, care se adaugă la timpul folosit de concurent pe parcurs. Este declarat învingător sportivul care a totalizat cel mai scurt timp. Parcursul este sinuos, cu obstacole foarte variate (unele din ele putînd fi trecute și cu calul ținut la mînă). Judecarea acestui parcurs se face după barema B. *Proba „gen American"* se dispută contracronometru, pe obstacole mijlocii. Parcursul se termină la prima greșeală, indiferent de ce natură a fost (obstacol răsturnat, nesupunere, cădere etc.). Proba de ștafetă se desfășoară pe echipe de doi sau mai mulți concurenți, ștafeta predîndu-se cînd concurenții își termină parcursul. Eliminarea unui sportiv atrage eliminarea întregii echipe. Arbitrajul în această probă se face după

Scanned with OKEN Scanner

barema A, B sau C. Cîștigătoare este echipa care a totalizat cel mai mic număr de greșeli, cel mai mare număr de puncte sau cel mai bun timp. Schimbul ștafetei se poate face prin transmiterea cravașei, releu sau plecare dintr-un loc îngrădit. *Proba pe echipe „Premiul Națiunilor"* este un concurs internațional de sărituri peste obstacole, pe echipe, care are ca scop să compare valoarea concurenților și cailor diferitelor națiuni. Ea se dispută în două manșe, pe un parcurs identic. Proba se judecă după barema A. Obstacolele sînt în număr de 14, cu o înălțime ce poate varia între 1,30 și 1,60 m. Traseele au lungimea de 800 m și trebuie să conțină cel puțin „o dublă" și „o triplă" (obstacole duble sau triple). Echipele se compun din cîte 4 concurenți, încălecînd fiecare un singur cal. Rezultatul celor mai buni 3 concurenți, în fiecare din cele două manșe, este luat în considerare pentru întocmirea clasamentului. În caz de egalitate se recurge la „baraj" la cronometru pe 6 obstacole. Harnașamentul calului. Șaua este pusă între călăreț și spinarea calului, pentru a atenua șocurile produse în timpul mersului sau alergării și pentru a înlesni menținerea călărețului pe cal. Țestul (scheletul șeii), perna (pe care stă călărețul), pulpanele (care feresc coapsele călărețului de frecarea de țest), sînt părțile componente ale șeii. Șaua are mai multe accesorii: presenul (servește pentru a împiedica șaua să alunece înainte); chinga (servește la strîngerea și fixarea șeii); trăgătorile țin scările, care la rîndul lor ajută la încălecare și sprijină picioarele călărețului. Frîul se compune din cefarul cu fălcelele și gîtarul, fruntarul, botarul, zăbalele cu bare și dîrlogi. Echipamentul călăreților este format din cizme de călărie, pantaloni de călărie, tricou sau cămașă, șapcă, mănuși de piele și cravașă. Probele de dresaj impun, în afara echipamentului descris mai sus, o vestă de culoare roșie, cravată, iar pe cap o culotă (se admite, pentru militari, uniforma). Hipodromul este o suprafață plană, întinsă, acoperită cu iarbă, prevăzută cu piste (pe care se desfășoară probele de galop și de trap). În interiorul suprafeței (de formă ovoidală) se desfășoară probele de obstacole, dresaj etc. Pistele sînt delimitate de garduri. Pe marginile exterioare ale hipodromului se găsesc tribunele pentru public, grajdurile (cu boxele pentru cai și instalațiile sanitare). Manejul este spațiul acoperit în care se face antrenamentul cailor și călăreților cu o lungime de 40 m și cu o lățime de 20 m (suprafață plană, acoperită cu nisip, îngrădită, marginile fiind rotunjite). Antrenamentul cailor. Calul „remont" este acela care urmează a fi antrenat și

Scanned with OKEN Scanner

dresat pentru competițiile sportive (sau pentru tracțiune). *Dresajul remonților*. Calitatea calului depinde de o bună conformație, de rasă, de masa musculară și impulsul nervos. Buna conformație și rasa sînt o garanție că va putea satisface cerințele sportului, iar un bun caracter permite valorificarea acestor calități. Dresajul remonților durează aproximativ 2 ani și cuprinde: derubajul (cu o durată de 8—12 luni), care are ca scop aclimatizarea și pregătirea pentru dresajul propriu-zis; dresajul desfășurat pe o perioadă de 8—12 luni, timp care permite abordarea tuturor probelor, în afară de cele de dresaj și sărirea obstacolelor, care se realizează în cel de-al treilea an. Derubajul are ca scop principal punerea în condiție fizică, în mod progresiv a remontului (prin plimbări la mînă lîngă alți cai); urmează apoi „lucrul la coardă", care are menirea de a supune și a obișnui calul cu călărețul. El se face în jurul manejului, în ambele sensuri. Urmează apoi obișnuirea cu șaua, cu încălecarea, după care se trece la lucrul călare (mersul în linie dreaptă, la pas, la galop, întoarcerile, mersul înapoi etc.). Antrenamentul călăreților are ca scop formarea unei poziții solide în șa, a unei poziții corecte călare și a unei libertăți de mișcări complete, pentru a putea conduce cu ușurință calul, în orice mers și în orice direcție și pentru a avea un acord perfect cu calul în timpul săririi obstacolelor etc. Ca și în alte sporturi, antrenamentul viitorilor călăreți începe de timpuriu (10—12 ani). *Pregătirea fizică* este asigurată prin exerciții pentru forța în picioare, în brațe, de mobilitate, echilibru etc. *Pregătirea tehnică pe cal* se face individual în manej și pe teren, în mod progresiv: încălecarea, poziția în șa, descălecarea, mersul la pas, la trap, la galop, sărirea unor obstacole mici, opriri, întoarceri, schimbarea cadenței de mers etc. *Ajutoarele* sînt mijloacele de care dispune călărețul și pe care le întrebuințează pentru a conduce calul: acțiunea gambelor (care apasă mai tare sau mai ușor pe chingă), acțiunea dîrlogilor, prin lungirea sau scurtarea lor asupra gurii calului (prin intermediul zăbalei), îndemnul cu vocea, aplicarea pintenilor, cravașei și a biciului de manej.

CATCH (m.), variantă a luptelor libere care se desfășoară între doi adversari cu scopul de a se scoate reciproc din luptă (catch as catch can = „apucă de unde poți", în engl.). Este practicat numai de luptători profesioniști. „Spectacolele" de **c.** au apărut abia după cel de-al doilea război mondial, fiind organizate în scopul de a satisface poftele de cruzime ale unor spectatori. Lupta se desfășoară în ringul de box și, după cum arată și numele, procedeele de a scoate din luptă adversarul sînt nelimitate. Regu-

Scanned with OKEN Scanner

lamentul permite folosirea împiungerilor, apucărilor, loviturilor, strangulările (în corzile ringului), lovirea cu picioarele etc., ceea ce îl face foarte dur. Dacă se ține seama însă, că aceste lupte sînt „regizate", duritatea scade în mod simțitor. De aceea **c.** este mai mult un „spectacol" decît un sport. Arbitrajul este asigurat de un judecător, care, din motive lesne de bănuit, nu se găsește în ring. Victoria se poate obține numai prin scoaterea totală din luptă a adversarului (nu există victorie la puncte). Timpul de luptă este la latitudinea organizatorilor.

CICLISM (m. + f.), ramură sportivă care se practică cu bicicleta pe piste (velodromuri) sau șosele. Bicicleta a fost inventată în secolul al XIX-lea dar paternitatea acestei invenții nu este pe deplin stabilită. Se știe că germanul Karl von Dreiss a construit și brevetat în anul 1817 o bicicletă („celerifer") din lemn, cu două roți de dimensiuni egale. Tinichigiul englez Dalsel construiește și el, cam în aceeași perioadă, o „velocipedă" cu pedale. Francezii Michaux și Dealninon construiesc între anii 1840—1860 mai multe tipuri de bicicluri, la început din lemn, apoi cu cadru metalic. Ca sport **c.** a început să ia avînt abia după anul 1888, cînd irlandezul J.B. Dunlop a inventat camera de bicicletă umplută cu aer, ceea ce a dus la mărirea vitezei de deplasare și la realizarea unei ușurări considerabile în pedalare. Treptat, bicicleta a evoluat, trecînd de la forma ei greoaie, cu o roată foarte mare iar cealaltă foarte mică, la bicicletele cu roțile aproape egale ca mărime, prevăzute cu frîne, baieuri ușoare, schimbător de viteze și greutate de 10—12 kg. Paralel cu răspîndirea **c.**, au luat ființă primele cluburi cicliste, primele concursuri și, bineînțeles, primele firme producătoare de biciclete. Primul campionat de **c.** pe pistă a fost inaugurat în anul 1893 la Chicago (S.U.A.), iar primul campionat de **c.** pe șosea a avut loc în anul 1921 la Nürburgring (Germania). În programul primei ediții a J.O. moderne (1896), **c.** a fost introdus ca probă de șosea, pentru ca la ediția următoare să fie acceptată și proba de viteză. Ca și în alte sporturi și în **c.** există atît sportivi amatori, cît și profesioniști. Primele mari curse au devenit tradiționale, printre ele numărîndu-se: „Turul Franței" (1903); „Turul Italiei" („Il Giro"); „Turul Spaniei" („Vuelta") și altele. Uniunea Internațională de Ciclism (Union Cycliste Internationale-U.C.L.) constituită în anul 1900 conduce și coordonează activitatea competițională. În țara noastră bicicleta și-a făcut apariția spre sfîrșitul secolului trecut. În anul 1890 s-au organizat primele concursuri cicliste pe șoseaua Kiseleff (la București), pe o distanță de 13 km, pe șoseaua București-Ploiești. În anul 1892 se aleargă cursa București-Ploiești și

Scanned with OKEN Scanner

retur, iar în anul 1894 a avut loc primul drum pe bicicletă de la București la Brașov, efectuat de poetul Al. Macedonski și C. Cantili. A Prucher realizează o mare performanță pentru acele timpuri, drumul București-Paris (2 000 km) în 23 de zile. În anul 1896 se construiește la București primul velodrom (din lemn, cu pista de 333 m). În anul 1891 ia ființă la București Societatea generală a cicliștilor din România, care cuprindea un mare număr de amatori ai acestui sport. Primul campionat național disputat la noi în țară a fost organizat în anul 1909. Între anii 1910—1914 iau avînt și cursele cicliste de fond disputate pe șosea; astfel, în anul 1921 se desfășoară primul „Tur al României". La 1 octombrie 1937 s-a constituit Federația română a societăților de ciclism, transformată ulterior în Federația română de ciclism (F.R.C.), care conduce și organizează activitatea competițională. Prin practicarea **c.** se dezvoltă aparatul cardio-respirator, viteza, forța picioarelor și brațelor etc. B i c i c l e t a. Pentru buna desfășurare a concursurilor de **c.** există numeroase tipuri de biciclete: semicurse, curse etc. Bicicletele de curse se împart în biciclete pentru pistă, pentru șosea, pentru antrenament mecanic („steyer") și pentru recorduri (de viteză). La alegerea unei biciclete de curse este bine să se țină seama de cîteva caracteristici: manivelele pe care se montează pedalele să fie mai scurte decît jumătatea coapsei; roțile să fie egale, cu un diametru de 70 cm; baiculile să fie alese după profilul drumurilor (pentru piatră cubică sau drum zgrunțuros se aleg baicuri mai groase decît cele pentru asfalt); schimbătorul de viteze să funcționeze pe baza celor 5 pinioane care dau „călcătura" (apăsarea). Schimbarea „călcăturilor" se face acționînd asupra a două manete: una pentru a trece lanțul de pe o placă de angrenaj pe alta, iar cealaltă pentru a trece lanțul de pe un pinion pe altul, la schimbătorul de la roata din spate. T e h n i c a p e d a l ă r i i. Pedalarea este eficientă în funcție de poziția ciclistului (v. mai jos). Așezarea piciorului pe pedală este determinată de prezența „ratrapelor" (dispozitive de fixare a piciorului pe pedale). Din punct de vedere biomecanic, ciclistul efectuează o mișcare locomotorie cu caracter ciclic, la care contribuie mai multe lanțuri musculare. Ca procedee de pedalare se descriu: cu vîrful tălpii în jos, cu călcîiul în jos sau pedalarea combinată care este cea mai eficientă. *Alegerea călcăturii.* Pe un parcurs plat se folosesc călcături medii și mari (plăcile de angrenaj între 48—52 de dinți și pinioane cu 5 rînduri, între 13—17 dinți); pentru urcușuri medii se folosesc plăci de 48—52 de dinți, iar la pinioanele cu 5 rînduri 13—21 dinți; pe parcursuri grele se folosesc plăci mici de 44 dinți și pinioane pînă la 25 dinți; la coborîri se folosesc călcături mari. *Po-*

ziția pe bicicletă. O poziție corectă înseamnă a sta bine în șa, încît ciclistul să poată folosi eficient forța sa pentru a acționa sistemul de rotire a bicicletei. Această poziție avantajoasă se obține avînd o bicicletă potrivită ca mărime, reglată corespunzător lungimii segmentelor corpului sportivului. Poziția în cursele de lungă durată trebuie să fie odihnitoare și să permită schimbări de ritm, ceea ce se realizează ținînd trunchiul aplecat la un unghi de 20—35° față de partea orizontală a cadrului. La cursele de contratimp individual, poziția ghidonului este ceva mai înaltă, iar trunchiul face un unghi de 35—40° cu partea orizontală a cadrului. Poziția alergătorului de ciclocros se va acomoda configurației traseului, astfel ca trunchiul să facă un unghi de 50—60° față de orizontală. Poziția alergătorului de pistă este mai joasă, cu un unghi de 10—15° față de orizontală. Pentru aceasta, ghidonul se lasă mai jos cu 5 cm sau mai mult, față de ciocul șeii. C o m p e t i ț i i ș i c o n c u r s u r i. Pe plan internațional se desfășoară: campionatele mondiale, J.O., curse pentru amatori și profesioniști pe velodrom sau pe șosele (v. curse-le). Pe plan național, cea mai mare competiție cu caracter internațional este „Turul României", Campionatul republican de ciclocros, „Cupa federației române de ciclism", întrecerile din cadrul „Daciadei", Campionatul republican pe echipe, probele de velodrom etc. C u r s e l e. *Cursele pe pistă* se desfășoară pe velodrom, care are forma ovoidală cu partea exterioară mai înălțată. Pista se măsoară pe o coardă trasată la 20 cm de marginea interioară. Linia sprinturilor este trasată la 70 cm de la coarda de măsurare și delimitează zona alergătorului din față (orice ciclist care taie drumul altuia, mai înainte de a avea un avans de cel puțin o lungime de bibicletă, este declasat sau scos din cursă). Alergătorul căruia i s-a defectat bicicleta în timpul cursei poate să o continue, împingînd-o sau ducînd-o în spate. În cazul cînd pe timpul desfășurării cursei, concurenții comit abateri, juriul va folosi semnalizarea cu fanioane (galben pentru avertisment, roșu pentru descalificare etc.). *Cursa americană* se desfășoară pe echipe de doi concurenți, care alcargă pe rînd, cel care nu este în cursă trebuind să stea totdeauna la coarda de măsurare. Schimburile se fac atunci cînd roțile bicicletelor celor doi concurenți se găsesc pe aceeași linie. *Probe alergate în timp sau pe o distanță, cu atribuire de puncte la sprinturi intermediare*. Învingătorii vor fi componenții echipei care vor totaliza cel mai mare număr de puncte, oricare ar fi clasarea lor în momentul trecerii finale a liniei de sosire. Dacă aceste puncte contează pentru clasament, rămîne în același timp stabilit că această echipă nu trebuie să fie prinsă din urmă (dublată).

Scanned with OKEN Scanner

Cursa italiană se aleargă pe echipe care se întîlnesc două cîte două, pe o distanță stabilită. În fiecare echipă alergătorul din frunte duce „trena" una sau două ture, după cum s-a convenit, apoi se oprește, trecînd la exteriorul pistei și coboară. Concurentul care a fost în poziția a doua îi ia locul la conducere ș.a.m.d., pînă în ultimul tur, cînd mai rămîne cîte un singur concurent din fiecare echipă. Victoria revine echipei al cărui ultim alergător și-a asigurat un avantaj în raport cu poziția de plecare. *Cursa de urmărire individuală* (sau pe echipe) se dispută pe o distanță de 4 km (pentru seniori) și 3 km (pentru senioare). Plecarea se dă din două puncte opuse ale velodromului (marcate prin cerc roșu și verde). Cîștigă ciclistul (echipa) care realizează un timp mai scurt sau prinde din urmă adversarul (echipa este formată din cîte 4 alergători). *Cursa cu adițiune de puncte* (demifond) se dispută pe un anumit număr de ture (sau kilometri) de la 10 la 40 km. La această cursă participă un număr mare de cicliști, iar clasamentul se stabilește prin adiționarea punctelor obținute la turele de sprint, precum și în funcție de numărul turelor parcurse. La fiecare sprint se atribuie: 5 puncte pentru locul I; 3 pentru locul II; 2 pentru locul III etc. La sprintul final se acordă punctaj dublu. *Cursa de eliminare* se dispută pe un anumit număr de ture, în funcție de numărul cicliștilor participanți. Concurentul care trece ultimul peste linia de sosire la fiecare tur sau din două în două ture este scos din cursă, cîștigător fiind declarat ciclistul care reușește să învingă la sprint ultimul adversar cu care mai rămîne în cursă. *Cursa de tandem* se aleargă în două perechi de sportivi, pe distanța de 1 500 m, din care se cronometrează ultimii 200 m, respectîndu-se aceleași reguli ca la cursele de viteză. *Cursa Omnium* („match omnium") se compune din 4 probe: contracronometru cu plecare lansată 1 km; urmărire individuală; proba de eliminare și cea de adiționare de puncte. *Cursa de demifond cu antrenament mecanic* (pe velodrom) se aleargă în timp sau pe distanțe. Antrenamentul mecanic se realizează numai pe motociclete speciale de capacitate medie. În acest fel de curse, fiecare ciclist aleargă în urma motocicletei, care are prevăzut în spate un rulou (pentru evitarea accidentelor). Alergătorul care acumulează un număr mai mare de 10 ture pierdute va fi eliminat din concurs. *Cursa de viteză* se desfășoară pe distanța de 1 000 m. Se poate disputa în sistem eliminatoriu sau turneu. Concurentul care intră primul în ultimii 200 m este obligat să se mențină în interiorul liniei albe (v. velodromul), pînă la trecerea liniei de sosire. La acest fel de cursă este admis „surplace"-ul (adică a te menține pe loc, pe bicicletă). *Cursele pe șosea* se practică pe biciclete tip șosea prevăzute cu două frîne. În caz de defecțiune,

Scanned with OKEN Scanner

fie ciclistul, fie mașina de depanare poate să repare defecțiunea. Cursele în linie se dispută într-o singură etapă de o zi, între două puncte diferite sau pe un traseu dus-întors. Lungimea maximă a etapei este de 170 km. Cursele pe etape prevăd cel puțin 2 etape, cîte una pe zi. În acest curse se fac următoarele clasamente: general individual, pe echipe, al etapei, general pe echipe, cel mai bun „cățărător", sprinter și altele. Cursele în circuit se dispută pe un traseu de formă inelară pe care concurenții îl parcurg de mai multe ori. Cursele contracronometru se desfășoară pe echipe, pe distanța de 100 km (formula olimpică), în care fiecare echipă este compusă din cîte 4 sportivi. Startul se ia de pe loc, echipele plecînd din 4 în 4 min una față de cealaltă. Echipa va parcurge traseul în grup. Pentru a fi clasată, o echipă trebuie să treacă linia de sosire cu cel puțin 3 componenți. *Ciclocrosul* este un tip de concurs deschis tuturor claselor și categoriilor de alergători, traseele cuprinzînd: drumuri de țară, poteci, păduri, arături etc. Distanța totală nu poate depăși 24 km, din care 30% se desfășoară pe teren denivelat. E c h i p a m e n t u l este format din: tricou, chilot negru din lînă sau bumbac, pantofi speciali din piele, șosete, mănuși pentru ciclism, cască de protecție. La cursele de lungă durată se permite montarea pe ghidon a unui bidon cu suc sau apă. V e l o d r o m u l este locul de desfășurare a curselor specifice. *Pista* este construită din pămînt, parchet sau beton, lungimea ei putînd fi de: 240 m, 333 m sau 500 m. Pe pistă se marchează următoarele linii: linia de refugiu (culoare roșie), în interiorul pistei; linia de măsurare (culoare albastră), la 20 cm deasupra liniei interioare; linia sprinterilor (culoare neagră), la 70 cm deasupra marginii interioare; linia steyerilor (celor care pilotează motocicletele la cursele de antrenament mecanic, culoare azur), trasată la 1/3 din lățimea curentă a pistei; linia limită (culoare albă) se trasează cu 10 m înaintea fiecărui viraj. A n t r e n a m e n t u l. Prin antrenamentul ciclistului se urmărește obișnuirea organismului cu efortul specific de pedalare. În **c.** sînt probe în care predomină calitățile viteză-forță, probe în care se manifestă în special rezistența și probe în care se solicită toate aceste calități. În funcție de aceste caracteristici se organizează și antrenamentele cicliștilor. *Pregătirea specifică* se axează pe dezvoltarea rezistenței (pentru cei care practică cursele de șosea), a vitezei de rulare, a sprinturilor, a mersului în pluton, a rulării îndelungate (cel puțin 2—3 ore). Pentru cicliștii de velodrom trebuie acordată o perioadă destul de lungă de acomodare cu pista (înclinația ei, virajele), cu pedalatul pe „fix" (pedalatul continuu). *Pregătirea tactică* este un element deloc neglijabil, în special pentru întrecerile pe echipe. A r-

Scanned with OKEN Scanner

bitrajul. În c. își exercită autoritatea și competența un număr foarte mare de arbitri. *Arbitrul principal* este și președintele juriului probei respective, el coordonează și conduce activitatea întregului grup de oficiali, are dreptul să suspende sau să ceară întreruperea unei curse, dacă condițiile o impun, împreună cu membrii juriului judecă eventualele contestații. *Arbitrul de sosire*, atît la cursele pe velodrom, cît și la cele de șosea, judecă singur sosirile, deciziile lui sînt valabile și fără apel. *Arbitrul de start* răspunde de plecarea sportivilor în cursă, verifică numerele de start, materialul rulant. *Arbitrii observatori* se deplasează cu „caravana ciclistă" și au menirea de a veghea desfășurarea regulamentară a cursei. *Arbitrii de parcurs* stau la posturi fixe și de întoarcere, consemnînd dacă toți concurenții înscriși trec prin posturile lor. *Arbitrul informator*, deplasîndu-se cu motocicleta, face legătura între capul coloanei și mașinile de depanare. *Comisia de verificare tehnică* controlează înainte de start starea bicicletelor (greutatea, lungimea). *Asistența medicală și controlul antidoping* sînt asigurate de medicul competiției și de ajutoarele sale.

CICLOBAL (m. + f.), joc sportiv disputat între două echipe formate din cîte doi jucători pe bibicicle, care caută să introducă mingea în poarta adversă. Apărut abia în secolul nostru, c. este practicat într-un număr restrîns de țări (Germania, Cehoslovacia, Olanda și altele). În țara noastră c. nu este prea cunoscut. Activitatea competițională pe plan internațional este condusă de Uniunea Ciclistă Internațională (Union Cycliste Internationale-U.C.I.). Prin practicarea acestui interesant joc se dezvoltă forța în picioare și în brațe, îndemînarea, echilibrul. Jocul începe de la mijlocul terenului și constă în pasarea mingii, conducerea ei și șutarea la poartă. Toate aceste procedee tehnice se fac cu roata din față a bicicletei, dar în unele situații și cu cea din spate. *Faultul* se acordă în caz de angajament brutal între doi jucători, vinovatul fiind sancționat cu o lovitură liberă de la locul infracțiunii. Dacă faultul se petrece în semicercul de pedeapsă, echipa adversă beneficiază de o lovitură de penalty de la 6 m, perpendicular pe poartă. Această lovitură poate fi apărată de un jucător care se găsește paralel cu linia porții. *Lovitura de colț* se acordă cînd unul din jucătorii din apărare trimite mingea în spatele propriei linii de poartă. Ea se execută din lateral, la o distanță de 2 m de poartă. *Golul* este validat atunci cînd mingea depășește cu toată circumferința linia porții. Bicicleta de joc are un ghi-

don înalt și este de o construcție specială. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se dispută: campionate mondiale, europene etc. Procedee tehnice. *Conducerea mingii* se poate face cu ambele roți ale bicicletei sau cu orice parte a corpului în afară de picioare sau mîini. *Șutarea la poartă* se realizează: cu roata din față, printr-o răsucire bruscă a ghidonului spre minge; cu roata din spate, răsucind corpul brusc spre minge. Mingea are formă sferică cu circumferința de 15—18 cm și greutatea de 500—600 gr. Echipamentul este format din: pantofi de ciclism, chiloți, jambiere, tricou, mănuși de ciclism. Terenul de joc este o suprafață complet plană, acoperită cu parchet, scîndură sau alte materiale. Timpul de joc este de două reprize a 7 min, cu schimbarea porților după prima repriză.

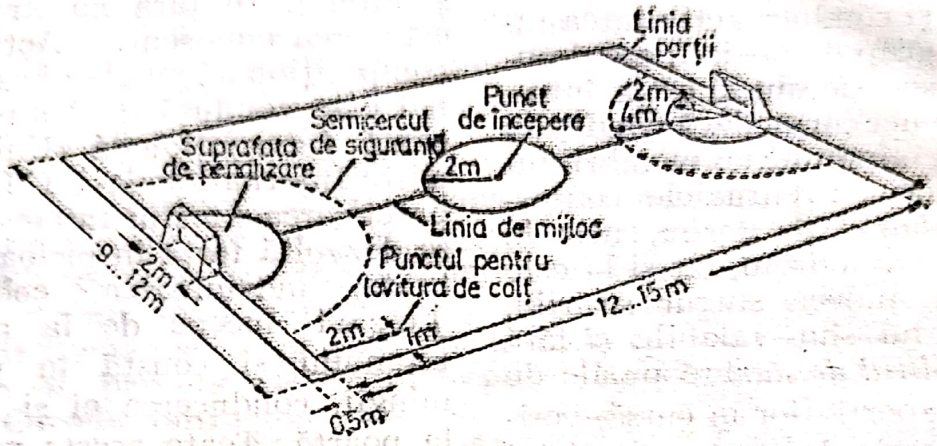


Fig. 53

Terenul de ciclobal.

CRIKET (m. + f.), joc sportiv răspîndit mai ales în Marea Britanie, Franța și S.U.A.; se joacă pe un teren plan acoperit cu gazon. Deși primul joc de **c.** a avut loc în Franța în anul 1478, englezii îl consideră jocul lor național. Primul meci în Anglia s-a jucat în anul 1493, după care este adoptat, organizat și i se face un regulament. Jocul de **c.** se aseamănă bine cu oina noastră și cu base-ball-ul american. În anul 1666, în Anglia, ia ființă primul club de **c.** Din Anglia, apoi, jocul se răspîndește în toate țările anglo-saxone și în fostele colonii britanice (Australia, Africa de sud, India). În toate aceste țări există o bogată activitate competițională. La noi în

țară jocul de **c.** nu este prea cunoscut și nu este practicat. Jucînd **c.**, se dezvoltă: viteza, rezistența, îndemînarea. Jocul se dispută între două echipe a cîte 11 jucători, dintre care unul este portar și stă plasat în fața porții care se numește „ghișet". Un jucător din echipa aflată în atac se plasează la nivelul unuia dintre ghișete, încercînd să doboare cu mingea ghișetul aflat în partea opusă. Acest jucător se numește „aruncător". Dacă el reușește să doboare ghișetul, elimină cu aceasta apărătorul advers. Acesta este imediat înlocuit de unul din ceilalți 9 jucători (care stau pe marginea terenului și își așteaptă rîndul la joc). Echipa în apărare nu are niciodată în joc decît doi apărători. Echipa în atac, cu cei 10 coechipieri ai „aruncătorului", supraveghează apărătorul al cărui ghișet este vizat. Apărătorul lovește mingea cu bastonul, iar cei 10 adversari încearcă să o prindă din zbor. Dacă unul din ei reușește, apărătorul este eliminat, ca și în cazul în care ghișetul lui ar fi fost lovit. Dacă apărătorul reușește să lovească mingea în așa fel ca ea să depășească posibilitățile de prindere a jucătorilor din atac, el aleargă spre ghișetul din partea opusă, partenerul său ocupîndu-i locul. În cursa lor, apărătorii se încrucișează între ei. Fiecare cursă între ghișete, dacă este reușită, se onorează cu 1 punct. Dacă unul din adversari pune stăpînire pe minge și dărîmă ghișetul, apărătorul este eliminat. În cazul în care nu mai rămîne decît un apărător (ceilalți 10 fiind eliminați), echipa adversă trece în apărare. Astfel se termină o manșă. Fiecare echipă are dreptul la una sau mai multe manșe. Învingătoare este echipa care reușește să realizeze mai multe puncte, atît în apărare cît și în atac. Concursuri și competiții. În țările în care se practică acest joc se organizează campionate naționale între echipele diferitelor cluburi, sau întîlniri internaționale. În funcție de țara în care se joacă, se practică anumite variante. Bastonul de joc este obiectul cu care se lovește mingea. Este confecționat din lemn și are o lungime de 75—96

Fig. 54

Jucătorul la „bătaie" și portarul în fața ghișetului.

cm și lățimea de 10,75—11,43 cm. Este prevăzut cu un mîner de unde se prinde cu ambele mîini. M i n g e a este confecționată din piele umplută avînd greutatea de 156—163 gr, circumferința de 23 cm și este foarte tare. E c h i p a m e n t u l se compune din: pantofi de tenis, pantaloni și bluză numerotată (toate de culoare albă), apărători pentru picioare (pînă deasupra genunchilor) și mănuși groase de protecție. T e r e n u l d e j o c variază ca mărime în funcție de importanța meciului. La un meci internațional lungimea terenului este de 155 m și lățimea de 135 m (suprafața maximă). *Ghișetele* sînt formate din cîte 3 țăruși fixați în poziție verticală în sol, pe aceeași linie, avînd înălțimea de 71,1 cm și un diametru de 2 cm. Deasupra acestor țăruși se așază două bețe de cîte 12,6 cm lungime. Astfel, lățimea unui ghișet este de 22,86 cm. Între cele două ghișete distanța este de 20,11 m. Linia ghi-

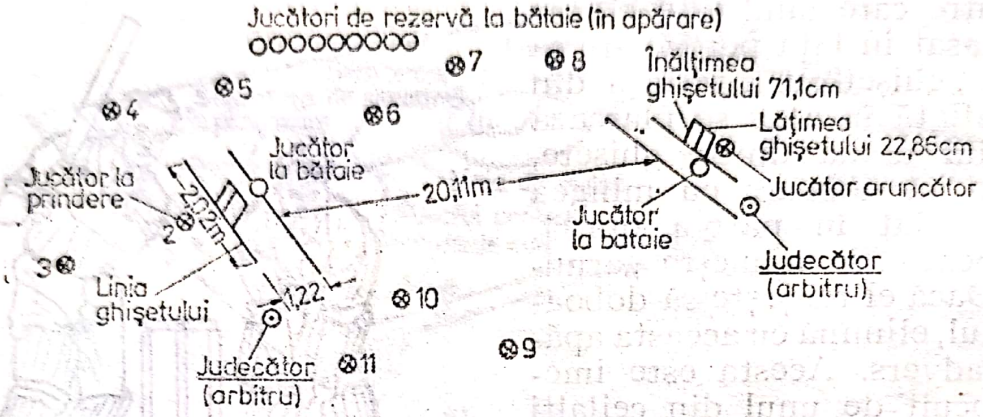


Fig. 55

Terenul de crikel și plasamentul jucătorilor: ⊗ = jucători în atac; ○ = jucători în apărare; ⊙ = arbitrii judecători.

șetelor limitează zona aruncătorului și are lungimea de 2,02 m. Zona jucătorului aflat la lovire se găsește în fața fiecărui ghișet la o distanță de 1,22 m. Toate aceste linii sînt marcate pe teren cu alb. T i m p u l d e j o c. Un joc de importanță internațională durează 6 zile. Un meci mai puțin important durează o jumătate de zi minimum (în funcție de mansele care se stabilesc de comun acord între cele două echipe). A n t r e n a m e n t u l vizează *pregătirea fizică generală*. *Pregătirea tehnică* se bazează pe perfecționarea procedeelor de bază ale jocului: forța și precizia loviturilor, aruncările spre poartă cu mingea etc. A r b i t r a j u l este asigurat de doi

arbitri-judecători care, plasați în apropierea ghișetelor, consemnează punctele marcate de cele două echipe și în același timp veghează ca jocul să decurgă în limitele regulamentului.

CROKET (m.+f.), joc sportiv de origine anglo-saxonă practicat cu niște bile ce sînt lovite cu un ciocan de lemn, între două echipe, scopul fiind de a introduce bilele în poartă. **C.** se practică mai mult în țările anglo-saxone și în fostele colonii engleze. În țara noastră acest sport nu este cunoscut. Prin practicarea **c.** se dezvoltă forța în brațe, îndemînarea, mobilitatea și acuitatea vizuală. Jocul se dispută între două echipe formate din cîte 18 jucători, care, lovind bilele cu ciocanul, caută să le introducă pe acestea în poartă. Una dintre echipe joacă cu bile albastre (cea care începe), iar cealaltă cu bile roșii. Jucătorul, prin lovituri succesive, caută să ocolească marginile terenului (care sînt marcate cu fanioane) și apoi să marcheze. Dacă acest lucru îi reușește, el va repeta parcursul pînă ce greșește. În acest din urmă caz, îi urmează un jucător din echipa adversă și tot așa alternativ, pînă la epuizarea bilelor (fiecare jucător are o bilă). Cîștigă echipa care marchează mai multe puncte și își epuizează bilele mai repede. Concursuri și competiții. În țările amintite mai sus, se dispută campionate naționale și internaționale, precum și întîlniri amicale între membrii cluburilor de **c.** existente. Bilele au un diametru de 9 cm și o greutate de 400 gr, fiind confecționate din lemn. Ciocanul este din lemn, coada lui avînd o lungime de 1 m. El are culoarea bilelor cu care joacă sportivul respectiv. Echipamentul este puțin pretențios, fiind format din: pantofi ușori, pantaloni (sau fustă), tricouri și șepci cu cozoroc. Terenul de joc este o suprafață plană de 40 m lungime și 30 m lățime. *Poarta* are înălțimea de 30 cm iar lățimea de 10—15 cm. Antrenamentul se axează în principal pe dezvoltarea forței de lovire, preciziei, mobilității. Arbitrajul. Jocul este condus de un singur arbitru care consemnează și validează punctele înscrise.

CULTURISM (m.+f.), ramură a educației fizice care constă în dezvoltarea anumitor grupe musculare cu ajutorul greutăților, cu care sportivul lucrează după metoda repetărilor, conform unui program dinainte stabilit. Întemeietorul **c.** modern este considerat englezul Eugen Sandow (1867—1925). Deși acest sport a apărut în Europa, în S.U.A. a luat o mare dezvoltare prin anii 1930—1931. După anul 1945, **c.** ocupă un loc tot mai important în activitatea tineretului. Dar **c.** este practicat atît de tineri, cît și de vîrstnici. În țara noastră acest sport a apărut relativ tîrziu. Primele concursuri experimentale s-au ținut

la Cluj și Craiova în anul 1966. Astăzi acest sport preocupă un număr tot mai mare de tineri, care doresc să aibă un fizic cît mai plăcut, cu o forță corespunzătoare. Prin practicarea c. se dezvoltă în mod armonios toate grupele musculare asupra cărora se acționează. Organul superior internațional care coordonează și conduce activitatea competițională este Federația Internațională de Haltere și Culturism (Fédération Internationale Halterophile et Culturiste-F.I.H.C.). Pe plan național, această activitate este condusă de Federația română de haltere și culturism. Concursurile se desfășoară de obicei odată cu cele de haltere și au ca scop desemnarea sportivilor celor mai proporțional dezvoltați. Pe plan internațional, concursurile desemnează pe „Mister Univers". Concursurile se împart în trei categorii de talie: pînă la 1,65 m; de la 1,65 la 1,72 m și peste 1,72 m. În prima parte a concursului se face prezentarea concurenților. În partea a doua se face prezentarea individuală din față, din spate și din profil. În partea ultimă a concursului se face prezentarea individuală în trei poziții, care are ca scop scoaterea în evidență a diferitelor grupe musculare. Durata prezentării este de maximum 90 de secunde. **Culturismul pentru copii.** Folosirea greutăților mari pentru copii este dăunătoare. Se folosesc greutăți mici: 0,500—2 kg, combinate cu jocuri sportive, excursii, plimbări, sporturi de iarnă etc. Antrenamentele se desfășoară de două ori pe săptămînă. Numărul de repetări este de maximum 6, iar numărul reprizelor de 2 și maximum 6 exerciții la un antrenament. Folosirea greutăților mai mari nu trebuie să depășească limitele: de la 11—13 ani, pînă la 30% din greutatea corporală; de la 13—15 ani, pînă la 50% din greutatea corporală; de la 15—17 ani, pînă la 75% din greutatea corporală iar peste 17—18 ani 100% din greutatea corporală. Ca exerciții se recomandă: depărtarea și apropierea brațelor (cu greutățile în mîini) din culcat pe spate, tragerea barei din culcat, ridicarea brațelor din stînd, cu trunchiul aplecat, genuflexiuni cu haltera pe spate, ridicarea picioarelor la vertical din culcat, îndoirea laterală a trunchiului etc. **Culturismul pentru femei.** La femei exercițiile de c. întreține o sănătate perfectă, un tonus muscular bun, facilitînd recăpătarea formelor după naștere. Greutățile întrebuințate vor fi mici: 0,500—2 kg, lucrîndu-se în special cu mușchii picioarelor și abdomenului. Numărul de reprize va fi de maximum 2, iar repetările de maximum 6. Se efectuează 3 antrenamente pe săptămînă. Exercițiile recomandate (v. culturismul pentru copii). **Culturismul pentru vîrstnici** se face în funcție de starea sănătății, a particularităților individuale, pînă în jurul vîrstei de

60 de ani, mișcarea și exercițiul fizic fiind un remediu cunoscut împotriva bătrîneții. Antrenamentul se va desfășura de 2 ori pe săptămînă, cu o durată de 15—20 minute. Numărul exercițiilor este de maximum 6, repetările de maximum 6, iar reprizele 1—2. Greutățile cu care se lucrează nu vor depăși 0,5 kg. Între antrenamente se recomandă plimbări prin pădure, practicarea sporturilor de iarnă și, mai ales, mersul pe jos. Exercițiile recomandate: (v. **c.** pentru femei). C u l t u r i s m u l p e n t r u s p o r t i v i. Prin exercițiile de **c.** se pregătește organismul pentru practicarea unor ramuri sportive, în care sînt necesare anumite calități motrice, în special forță. Chiar după ce sportivul nu mai este începător (poate fi chiar campion), pentru a-și îmbunătăți rezultatele, apelează la exercițiile de **c.** La jocul de rugbi, se utilizează greutăți între 50—60% din posibilitățile maxime. La jocurile de baschet, volei se folosesc greutăți cuprinse între 30—50% din posibilitățile maxime. În practicarea **c.** este neapărată nevoie ca exercițiile să se desfășoare după un prealabil control medical și cu asistența unui specialist. A n t r e n a m e n t u l la **c.** se realizează după anumite principii: *principiul încălzirii* prevede ca înaintea fiecărui antrenament să se efectueze exerciții din gimnastica de bază, pentru angrenarea tuturor grupelor musculare care vor lua parte la antrenament; *principiul repetărilor și reprizelor* în care exercițiile se execută prin repetări, în mai multe reprize. Formula $\frac{X\ kg}{6-9}\ 2$ înseamnă că greutatea de X kg va fi ridicată de 6—9 ori în 2 reprize. Durata pauzelor între reprize este de 1—2 min; *principiul gradării greutăților* prevede ca greutățile să se folosească în mod gradat, începînd de la cele mici, pînă la cele mari; *principiul dezvoltării forței* prevede că se vor folosi greutăți cuprinse între 80—90% din posibilitățile maxime, într-un număr mic de repetări; *principiul cîștigării reliefului muscular* stabilește utilizarea de greutăți pînă la 66% din posibilitățile maxime, într-un număr maxim de repetări (chiar pînă la refuz); *principiul izolației* se aplică atunci cînd dorim să întărim o grupă musculară rămasă în urmă sau să pregătim diferite grupe musculare, pentru efectuarea unei mișcări în sportul preferat; *principiul contracției maxime* stabilește că abia după o anumită perioadă de antrenament mușchiul se poate contracta la maximum. În acest sens, se recomandă ca la fiecare mișcare mușchiul să se contracte la maximum; *principiul reprizelor combinate* se execută o repriză, apoi se trece la exercițiul următor, după care se efectuează repriza a doua la primul exercițiu și repriza a doua la cel de-al doilea exercițiu; *principiul mobilității* recomandă ca exercițiile de **c.** să fie combinate cu

cele care să solicite principalele articulații care sînt acționate; *principiul relaxării* prevede ca după fiecare antrenament să se efectueze exerciții de relaxare, urmate de cîteva minute de odihnă, culcat; *principiul alimentației* — în alimentația unui culturist care se pregătește pentru o anumită ramură sportivă este indicat să se găsească următoarele alimente: ouă, smîntînă, lapte, fructe, legume, zahăr etc. Pentru cei slabi, se recomandă foarte multe lichide și chiar zaharoase și în special laptele. Pentru cei grași, se reduc grăsimile, lichidele și chiar zaharoasele, consumîndu-se mai ales proteine (carne, brînză, legume sau fructe). Masa se va servi cel puțin cu o oră, o oră și jumătate înainte sau după antrenament. *Metodica antrenamentului*. Pentru antrenamente se întrebuințează următoarele repetări: greutăți mici, cu număr mare de repetări (9—30); greutăți mijlocii, cu număr mijlociu de repetări (3—9); greutăți mari, cu număr mic de repetări (1—3). *Greutățile folosite* sînt: mici, pînă la 50% din posibilitățile maxime; mijlocii, cuprinse între 50—60% din posibilitățile maxime și mari, cuprinse între 80—100% din posibilitățile maxime. Încă de la începutul antrenamentelor trebuie să se acorde respirației o mare importanță. Înainte și după fiecare exercițiu, se respiră de 2—3 ori. În timpul efectuării exercițiilor, se recomandă ca respirația să se facă la jumătatea drumului parcurs de aparatul cu care se lucrează. *Durata antrenamentelor:* pentru începători 60—80 min (luni, miercurea și vinerea); pentru avansați 120—180 min (luni, marțea, joia și vinerea). Arbitrajul este prestat de către o comisie de 7 oficiali, care acordă puncte de la 0 la 20, în funcție de dezvoltarea musculaturii, proporționalitate și prezentare.

CURLING (m.+f.), joc sportiv practicat pe gheață și care constă în lansarea unor obiecte spre o țintă, cu scopul de a o dobori. Este originar din Scoția (to curl =a se rostogoli în engl.), unde se juca încă pe la anul 1550. Prin practicarea acestui joc se dezvoltă: forța generală, îndemînarea, mobilitatea, precizia mișcărilor etc. Jocul se desfășoară între două echipe a cîte 4 jucători care caută să-și lanseze obiectele de joc, numite „cible" spre țintă, cu scopul de a o doborî sau a și le plasa cît mai aproape de aceasta, împiedicînd astfel adversarii să facă același lucru. Pentru a obține o suprafață cît mai lucioasă de alunecare, înaintea lansărilor se mătură bine suprafața gheții. Punctele se obțin prin introducerea „cibleurilor" în cercul care înconjoară ținta sau prin doborîrea acesteia. În jocul său, echipa este condusă de un căpitan numit „skip", care indică locul unde echipierii săi trebuie să lanseze cibleul. Concursuri și competiții. În S.U.A. și Canada au loc, în timpul iernii,

numeroase concursuri și campionate între membrii cluburilor existente. La noi în țară jocul nu este cunoscut. Cibleul are forma unui clopot, la partea superioară fiind prevăzut cu un mîner de prindere. Diametrul bazei (de alunecare) este de 24 cm, iar greutatea lui este de 5—6 kg pentru seniori și 4,5—5,5 kg pentru femei și juniori. Echipamentul este puțin pretențios și constă din îmbrăcămintea obișnuită de iarnă. Ținta este un popic de lemn sau, în alte variante, un cub de gheață cu laturile de 10 cm. Terenul de joc este o suprafață de gheață complet plană (poate fi terenul de hochei). *Pista de joc* are lungimea de 40 m și lățimea de 4 m. *Pista de lansare* are lungimea de 8 m și permite jucătorilor să-și ia elanul. *Cercul care înconjoară ținta* are diametrul de 2,13 m. Antrenamentul are ca scop dezvoltarea forței generale, cu accent pe forța în brațe și picioare, precizia în aruncări.

D

DELTAPLANISM (m. + f.), este unul din cele mai noi sporturi aeronautice și constă în menținerea sportivului în aer, cu deltaplanul, cît mai mult timp posibil. Întemeietorul acestui frumos sport este americanul F. Ragalo. Datorită frumuseții și satisfacțiilor pe care le dă acest sport, el și-a căpătat în scurt timp foarte mulți simpatizanți, fapt care a determinat Federația Internațională de Aeronautică să-l afilieze imediat și să-i formuleze un regulament. Deltaplanul se aseamănă cu un „zmeu" care are forma literei grecești „delta" (Δ). Este construit dintr-un schelet metalic, din țeavă ușoară și rezistentă (aluminiu dur), peste care se întinde bine o îmbrăcăminte rezistentă din material plastic. Greutatea lui este de 16—20 kg. Pilotul stă fixat sub această aripă zburătoare, legat fiind în niște chingi puternice, sprijinit cu mîinile pe o bară metalică. Zborul are următoarele faze: *decolarea*, care se face de pe înălțimi (dealuri sau munți), cu pante foarte înclinate, luîndu-se elan prin alergare cu aparatul în spate. În acest caz, vîrful deltaplanului este orientat în față și în sus, tija de pilotare ținîndu-se lipită de corp. *Zborul propriu-zis* are loc în condițiile existenței unor curenți de aer ascendenți, pe care pilotul „îi prinde", descriind cercuri largi. *Aterizarea* are loc totdeauna împotriva curentului, pe picioarele pilotului. Iarna, piloții pot să poarte schiuri, astfel că atît decolarea cît și aterizarea se fac prin alunecare pe zăpadă. Pilotarea constă în schimbarea centrului de greutate a sportivului, produsă de mișcarea picioarelor care sînt lipite și întinse. De obicei, în zbor, pilotul are o poziție orizontală, paralelă cu aparatul, numai la decolare și la aterizare el trece la poziția verticală (normală). Competiții și concursuri. Pe plan internațional se desfășoară: campionate mondiale, europene și alte întreceri. La noi în țară, foarte mulți tineri practică **d.**, dar nu avem încă un calendar competițional pus la punct. Probele de concurs sînt: *de menținere în aer*, unde recordul mondial a ajuns la 20 de ore și *de aterizare la punct*

fix. (V. parașutismul). Echipamentul se compune de obicei din costum de protecție confecționat din material plastic (v. schiul), iarna el este completat cu îmbrăcăminte mai groasă. Antrenamentul se bazează pe o pregătire fizică generală bună și o pregătire specifică de zbor: acomodare cu aparatul, mers și alergare cu el în spate, planări scurte la început, apoi din ce în ce mai lungi, pînă se ajunge la zborul complet. Arbitrajul este asigurat de un grup de oficiali care cronometrează durata planărilor, precizia de aterizare (la punct fix) etc.

Scanned with OKEN Scanner

F

FAUSTBAL (m.+f.), joc sportiv asemănător voleibalului, foarte vechi, ce se dispută între două echipe formate din cîte 5 jucători, care caută să trimită mingea peste o pînză întinsă la mijlocul terenului. Încă din antichitate, istoricul roman Plautus scrie că în secolul III î.e.n. se practica un joc cu mingea care se lovea cu pumnul. În evul mediu, jocul devine foarte popular în Italia și este denumit „Giuoco della palla". Din anul 1500 jocul se practică după anumite reguli fixe. Terenul avea pe atunci o suprafață de 90/20 m, mingea de peste 1 kg greutate, putea fi lovită cu un braț de lemn atașat la brațele jucătorilor. Primele regulamente din jocul modern apar între anii 1896—1925. Astăzi jocul este practicat în Germania, Italia, Austria, Danemarca etc. În țara noastră nu este cunoscut. Prin practicarea **f.** se dezvoltă forța în brațe și picioare, detenta, mobilitatea etc. J o c u l. Jucătorii unei echipe au obligația de a lovi mingea în așa fel, încît, ca să cadă în terenul advers, trecînd peste pînza întinsă la mijlocul terenului. Mingile trimise corect peste bandă sînt punctate; ele trebuie trimise astfel încît adversarii să nu le mai poată returna. Cîștigă echipa care a realizat punctajul maxim, în timpul regulamentar. Echipa care a greșit repune mingea în joc. Mingea poate să atingă solul o singură dată înainte de a fi jucată. După ce a fost atinsă de trei ori în același teren, trebuie trimisă în terenul advers. J u c ă t o r i i. Echipa este formată din 5 jucători așezați astfel în teren: doi pe fundul terenului, un mijlocaș și două extreme în față. În unele țări este admisă schimbarea unui jucător (Germania), în alte țări nu este admisă această schimbare. P r o c e d e e t e h n i c e. În atac se lovește cu pumnul închis; în apărare, mingile venite de la adversar se preiau cu antebrațul, printr-o mișcare de jos în sus, imprimînd balonului o traiectorie boltită; în acest fel se execută și pasele. *Lovitura de atac* se execută cu pumnul, de pe loc sau din săritură (v. voleibalul). *Lovitura din apărare* (pasa) este specifică jucătorului mijlocaș și se execută după ce a

atins odată solul, sau din vole (direct), fiind dirijată spre cele două extreme, care vor ataca. *Greșeli:* lovirea mingii sub banda de pînză, mingea trimisă în afara terenului, mingea care atinge banda sau solul de două ori (fără a fi bătută între timp), mingea lovită cu altă parte a corpului decît cu pumnul sau antebrațul, mingea lovită cu ambele mîini, banda atinsă de un jucător. Echipamentul este compus din pantofi de tenis, chiloți, tricou. Mingea are formă perfect sferică, cu diametrul de 36 cm, greutatea de 1 kg. Terenul de joc constituie o suprafață complet plană, acoperită cu iarbă, zgură, astfalt sau alte materiale similare. În prezent, dimensiunile terenului s-au modificat: lungimea este de 50 m și lățimea de 20 m. La mijlocul terenului se întinde banda de pînză, care este ancorată de doi stîlpi metalici de 2 m înălțime. De fiecare parte a benzii se află un spațiu de 3 m delimitat de o linie paralelă cu banda. Timpul de joc este de două reprize a 15 minute. Antrenamentul (v. voleibalul). Arbitrajul este asigurat de un arbitru principal, doi arbitri de margine și un arbitru scorer, care înregistrează și comunică greșelile efectuate de jucători. Fiecare greșeală este penalizată cu un punct, care este favorabil echipei adverse.

FOTBAL (m. + f.), joc sportiv foarte răspîndit pe toate meridianele mapamondului, în care jucătorii celor două echipe aflate în teren, caută să introducă mingea jucată cu piciorul, cu capul sau cu orice altă parte a corpului în afară de mîini, în poarta adversă. Porțile sînt apărate de portari, care au voie să joace mingea și cu mîinile. Prima mențiune documentară a jocului o găsim în cronicile engleze din anul 1175, despre tinerii din cetatea Londrei care se întruneau în unele după amieze, pentru a juca mingea. În Franța secolului al XIV-lea se practica un joc numit „la soule", ce se disputa între tinerii din două comune sau membrii corporațiilor de meșteșugari. Și Italia își revendică paternitatea jocului de **f.**, invocînd formele medievale ale jocului cu mingea „il gioco del calcio". Un prim regulament cu 13 articole este redactat în anul 1863 în Anglia, cînd ia ființă prima asociație de **f.** În anul 1904 se constituie Federația Internațională de Fotbal-Asociație (Fédération Internationale de Football Asociation — F.I.F.A.), care coordonează și conduce activitatea competițională. În anul 1930 s-a organizat primul Campionat Mondial în Uruguay, unde a participat și o reprezentativă a României. La noi în țară primele echipe de **f.** au luat ființă în jurul anului 1890 la Cluj, Arad și Timișoara, iar primul campionat oficial are loc în anul 1909 cu participarea a 3 echipe: „Olimpia", F.C. Colentina din București și „Unirea" din Ploiești. Federația

Română de Fotbal s-a înființat în anul 1930, pentru ca în anul următor ca să se afilieze la F.I.F.A. Meciul de f. a ajuns astăzi unul din cele mai căutate spectacole sportive. Faptul că jocurile se desfășoară pe stadioane gigantice, în ale căror tribune încap pînă la 120 000 de spectatori (Stadionul Maracana din Rio de Janeiro, Brazilia), televizarea întîlnirilor, care pot fi urmărite de milioane de telespectatori, dinamismul jocului, frumusețea și dramatismul întîlnirilor, fac din f. vedeta nr. 1 a sporturilor. În anul 1900 jocul de f. este admis în programul J.O. În unele țări există cluburi profesioniste de fotbal, cu jucători angajați prin contract. Deși

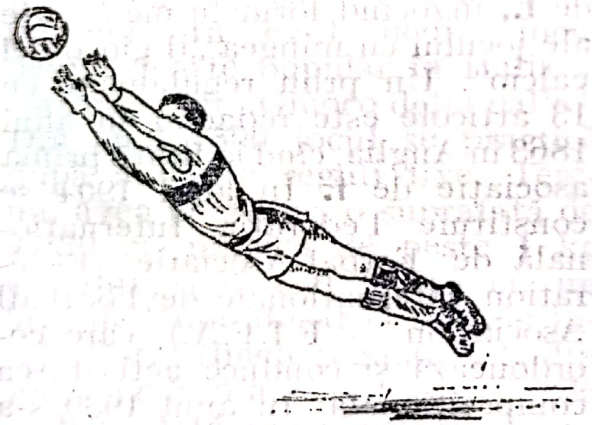


Fig. 56

Plonjonul portarului.

f. este practicat în general de bărbați, și femeile l-au adoptat, alcătuind echipe care în unele țări au un campionat propriu. Jocul se dispută pe terenuri special amenajate, între două echipe a cîte 11 jucători dintre care unul este portar. De la centrul terenului, unde începe jocul, prin pase succesive, jucătorii caută să introducă mingea în poartă, marcînd astfel gol. *Jucătorii* au anumite denumiri convenționale, legate de locul pe care îl ocupă în echipă. În sistemul de joc cu așezare 1—4—2—4, jucătorii se numesc: portarul, care are misiunea de a apăra poarta prin toate procedeele permise de regulament, dar care contribuie și la lansarea atacului, mai precis a contraatacului, prin mingi trimise precis înaintașilor sau apărătorilor; fundașii (în număr de 4, doi centrali și doi laterali) au ca principală sarcină să bareze drumul adversarilor spre poartă, ei fiind jucători tipici de cîmp în apărare. Totuși rolul lor nu este exclusiv defensiv, ei au uneori (în special fundașii laterali) și sarcini ofensive; mijlocașii (în număr de doi) constituie primul eșalon defensiv, sprijinind apărarea, dar în același timp ei sînt „cureaua de transmisie" între compartimentul defensiv și cel ofensiv; în jocul lor, ei acoperă o mare suprafață de teren, trebuie să aibă o viteză bună, dovedind tendințe ofensive, să fie buni trăgători (șuteri) de la distanță, să paseze cu precizie și să aibă o bună viziune a jocului în ansamblu; înaintașii (în număr de 4) sînt: doi jucători pe aripi (extreme), cu misiunea de a conduce mingea în zona de finalizare, pătrunzînd prin afara sistemului defensiv advers; în general extremele au o mai mare independență

de acțiune, datorită poziției lor pe teren. În afara sarcinii de a face curse pe marginea terenului și de a centra, în fazele de apărare vin și ajută acest compartiment. Cei doi atacanți centrali au misiunea de a marca goluri, desfășurîndu-și activitatea pe spații destul de reduse. Din această cauză ei trebuie să fie foarte fini dribleri, să controleze mingea în orice situație. Căpitanul de echipă, jucătorul ales de echipieri pentru a-i reprezenta în teren (singurul jucător care se poate adresa arbitrului în diferite împrejurări), alege terenul de joc la începutul meciului. Echipa este formată din 11 jucători pe teren, precum și 4, 5 rezerve, care pot lua locul oricărui jucător de pe teren. În meciurile oficiale există numai două posibilități de schimb, pentru jucătorii de cîmp și una pentru portar. Campionate și competiții. Pe plan internațional se desfășoară: campionate mondiale, europene, J.O., „Cupa campionilor", „Cupa cupelor", „Cupa U.E.F.A.", „Turneul de juniori U.E.F.A." și multe alte competiții. Pe plan național au loc: Campionatul republican divizionar A, B și C, „Cupa României", competițiile din cadrul „Daciadei", Campionatul republican al juniorilor și școlarilor. Procedee tehnico-tactice. *Pasa*, procedeu tehnic de bază care constă în transmiterea balonului, cu precizie, unui coechipier. Ea se poate efectua cu piciorul (v. lovirea mingii) și cu capul. *Conducerea mingii* (driblingul), procedeu tehnic prin care jucătorii se deplasează cu mingea la picior, pînă în momentul în care

Fig. 57

Conducerea mingii în dribling.

aceștia vor pasa sau vor șuta la poartă. El se poate realiza cu interiorul ghetei, cu exteriorul sau cu șiretul. *Lovirea mingii sau șutul* (schuting, în engl.). În funcție de traiectoria dorită, balonul poate fi lovit cu latul ghetei, (are o mare precizie, dar nu o forță prea mare; se întrebuințează în special pentru a pasa), cu vîrful ghetei, care imprimă balonului o traiectorie înaltă și lungă, dar fără a ave o precizie prea mare; se folosește în special la degajări. Lovirea cu exteriorul ghetei este puternică și imprimă mingii un efect în afară; se întrebuințează în special pentru șutul la poartă precum și la deschiderea pe aripi. Lovirea cu șiretul ghetei („ristul"), este foarte puternică, imprimînd balonului o traiectorie întinsă, nu prea înaltă și destul de precisă;

Fig. 58

Lovirea mingii cu șiretul (ristul).

Fig. 59

Lovirea mingii cu capul.

se folosește în special pentru loviturile libere la poartă. Lovirea mingii cu capul se efectuează cu fruntea, pentru ca mingea să meargă înainte și cu creștetul, dacă dorim să meargă înapoi; este folosită atît în apărare, cît și pentru pase sau pentru a trage la poartă. Deposedarea de minge (tackle, în engl.) se poate face în

Fig. 60

Oprirea mingii cu talpa.

condiții regulamentare, acționînd asupra mingii cu piciorul, cu capul, cu genunchiul, cu pieptul, prin acroșaj etc. *Oprirea mingii* (stopul), procedeu tehnic de bază care are ca scop oprirea balonului, prin metode admise de regulament, în vederea jucării lui în continuare; ea se poate face cu piciorul (cu latul, cu talpa, cu gamba) sau cu pieptul. *Apărarea*, acțiune tactică (colectivă) care se efectuează atunci cînd echipa adversă a intrat în posesia mingii și are ca scop de a ridica o stavilă în calea adversarului. Caracterul

apărării se definește prin sistemul de joc specific echipei (v. sistemul de joc). Apărarea „elastică" are caracteristică replierea rapidă din atac în apărare și din apărare în atac. Apărarea în „zonă", procedeu colectiv prin care apărătorii marchează (supraveghează) orice atacant (cu minge sau fără), care intră în zona lor (amenințare potențială) sau care amenință în mod serios poarta. Apărarea „om la om", procedeu defensiv prin care jucătorii din apărare urmăresc în mod strict atacanții (marcaj individual); extinzînd noțiunea, în concepția modernă se ajunge la apărarea agresivă (presingul), ceea ce incumbă marcarea adversarilor chiar de către atacanți. Apărarea combinată, sistem modern de apărare în zonă și „om la om", cu mențiunea că apărarea în zonă nu numai că nu exclude marcajul „om la om", dar îl și preconizează în mod obligatoriu. În afară de distrugerea atacului, apărarea mai are ca obiectiv și crearea de posibilități de contraatac. În cadrul sistemului propriu de joc, rolul apărării se bazează pe dictonul: „distruge pentru a construi". *Atacul* are menirea de a concretiza toate acțiunile unei echipe. Scopul final pe care trebuie să și-l propună o echipă este acela de a înscrie cu un gol, cel puțin, mai mult decît adversarii lor. În lupta permanentă dintre cele două echipe, dintre atac și apărare, se reflectă valoarea lor, concretizată prin golurile înscrise. Oricare ar fi situația de pe teren, oricîte elemente pozitive sau negative s-ar înregistra în desfășurarea unei partide, ceea ce rămîne este „rezultatul final"; faza de atac începe concomitent cu intrarea în posesia mingii. Acțiunea de dezagregare a apărării adverse este una din cele mai importante probleme pentru atacanți; păstrînd distanța dintre posturi și un plasament corect, ei vor reuși prin aceasta să acopere o suprafață mare de teren, în care manevrarea balonului și șutul la poartă se poate face cu mai mult succes; aglomerarea atacanților pe spații restrînse ușurează sarcina apărătorilor. *Contraatacul* este un procedeu tactic de bază care se declanșează imediat ce jucătorii adverși au pierdut mingea și constă în lansarea înaintașilor în atac cu rapiditate, cu pase lungi în adîncime sau pe aripi. *Demarcajul* este un procedeu tactic care se realizează fără minge, cu scopul de a scăpa de sub supravegherea adversarului direct și a primi balonul în condiții optime; se folosește atît în atac, cît și în apărare. *Sistemul de joc* reprezintă norma generală de organizare și coordonare a acțiunilor întregului efectiv de jucători care participă la concurs sub denumirea de echipă. Concepția de joc este organizarea și coordonarea realizată prin stabilirea prealabilă a unor sarcini și principii de circulație a balonului și jucătorilor, repartizate pe oameni și compartimente. Din sistemele de joc mai utilizate în trecut și astăzi descriem:

Scanned with OKEN Scanner

sistemul WM (1925), lansat de Herbert Chapman, antrenor la echipa engleză „Arsenal", prin care se retrage pe linia de fundași un al treilea apărător (third-back, în engl.), numit mai tîrziu „stoper". Interii (atacanții centrali) au fost avansați, în timp ce clasicul centru înaintaș a fost retras, sistemul 1—4—2—4 („diagonala braziliană"), folosit pentru prima dată de către reprezentativa Braziliei, la Campionatul Mondial din Suedia (1958). La această formulă s-a ajuns prin retragerea unuia dintre mijlocașii „aripă", pe linia de fundași, în timp ce celălalt mijlocaș face pereche cu centrul înaintaș retras; acest sistem nu se aplică în mod static astăzi, întrucît doi mijlocași nu mai fac față jocului actual. O variantă a sistemului este 1—4—3—3, în care unul dintre înaintași ajută linia de mijlocași,. *Tactica* este modul în care se mișcă fiecare jucător pe postul său, în cadrul unui sistem de joc. Pe teren moale sînt recomandate pasele lungi și șuturile la poartă de la distanță; pe terenuri uscate, se vor folosi cu precădere pasele pe jos; tactica în funcție de rezultat se adoptă atunci cînd se caută să se mențină un rezultat favorabil (temporizarea jocului la mijlocul terenului); atunci cînd echipa este condusă, se practică un joc ofensiv, cu punerea în valoare a tot ce are mai bun fiecare jucător. Mingea are formă complet sferică, cu învelișul exterior (anvelopa) din piele sau alt material. Circumferința mingii este între 68—71 cm; ea cîntărește la începutul partidei 396—453 gr și are o presiune interioară de 0,6—0,7 atmosfere. Echipamentul se compune din ghete speciale prevăzute cu crampoane (de 10 mm diametru și înălțimea de maximum 19 mm); jambiere (sub ele se folosesc, uneori, apărători), chiloți și tricou numerotat. Echipamentul portarului este aproape identic cu

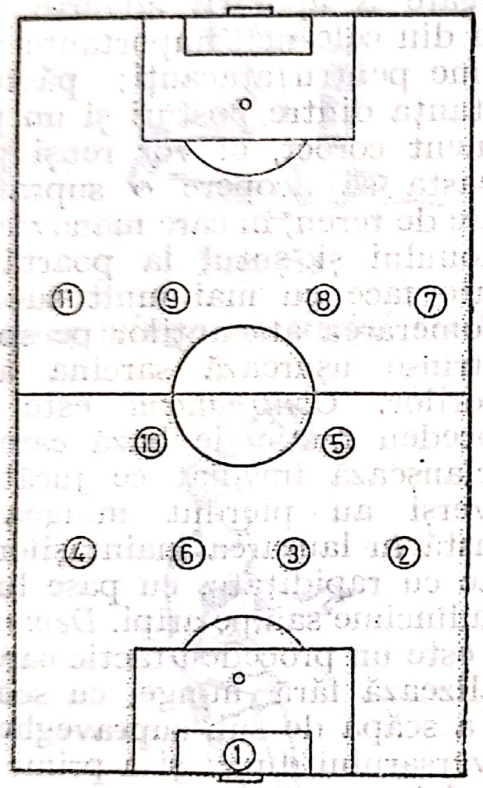


Fig. 61

Așezarea jucătorilor în sistemul 1—4—2—4.

cel al jucătorilor de cîmp, dar trebuie să aibă altă culoare. Pentru o mai bună „priză" la minge, portarii folosesc mănuși speciale. Timpul de joc. Partida va avea două reprize a cîte 45 minute, înțelegîndu-se prin aceasta, că fiecare arbitru poate să adauge, la fiecare repriză, timpul care socotește că s-a pierdut ca urmare a accidentelor. Pauza între reprize nu depășește 15 min. O excepție de la cele menționate mai sus o constituie prelungirea jocului peste durata celor două reprize, cu un timp anume stabilit de regulamentele unor competiții, pentru desemnarea echipei învingătoare, așa cum sînt jocurile de cupă, baraj etc. În aceste cazuri, dacă după reprizele regulamentare rezultatul este egal, se dispune prelungirea jocului cu încă două reprize a 15 min (fără pauză între ele). Dacă și după epuizarea acestui timp suplimentar de joc, rezultatul este egal, se acordă fiecărei echipe cîte 5 lovituri de la 11 m. În cazul cînd totuși rezultatul rămîne egal, atunci partida se reprogramează. Antrenamentul urmărește *pregătirea fizică generală*, *pregătirea tehnică*, prin perfecționarea continuă a procedeelor tehnice specifice jocului de **f.** (v. procedeele tehnice); *pregătirea tactică*, în apărare, în atac, la mijlocul terenului (toate acestea în funcție de sistemul de joc propriu și al adversarului, de locul unde se desfășoară întîlnirea, acasă sau în deplasare). *Antrenamentul individualizat* se efectuează în funcție de sarcinile care revin fiecărui jucător, de adversarul direct, antrenamentul portarului. Arbitrajul. *Golul*. Acordarea golului este decizia luată de arbitrul de centru prin care se validează marcarea unui punct. Ea se ia atunci cînd mingea trimisă de un jucător, în mod regulamentar, depășește cu întreaga ei circumferință, prin aer sau pe sol, linia porții. După marcarea unui punct, jocul se reia de la centru de către echipa care a primit golul. Jocul de **f.** este condus de către un arbitru de centru și doi arbitri de linie. *Arbitrul de centru* are sarcina să supravegheze aplicarea regulamentului, îndeplinind în același timp și funcția de cronometror al timpului de joc. El are puterea nelimitată de a opri jocul pentru orice abateri de la regulament, de a suspenda sau a întrerupe definitiv partida, de cîte ori socotește că e necesar (din cauza condițiilor naturale, a intervenției spectatorilor sau din alte cauze). El poate elimina definitiv de pe terenul de joc orice jucător care se face vinovat de comportare violentă, de brutalitate sau injurii. Decizia pe care o ia arbitrul de centru se materializează prin fluier, semnale cu mîna sau atenționare prin sistemul cartonașelor (galbene sau roșii). *Arbitrii de linie* ajută arbitrul principal la aplicarea regulamentului în teren, semnalizînd cu fanioane mingea afară din joc, poziția de afară din joc (ofsaid),

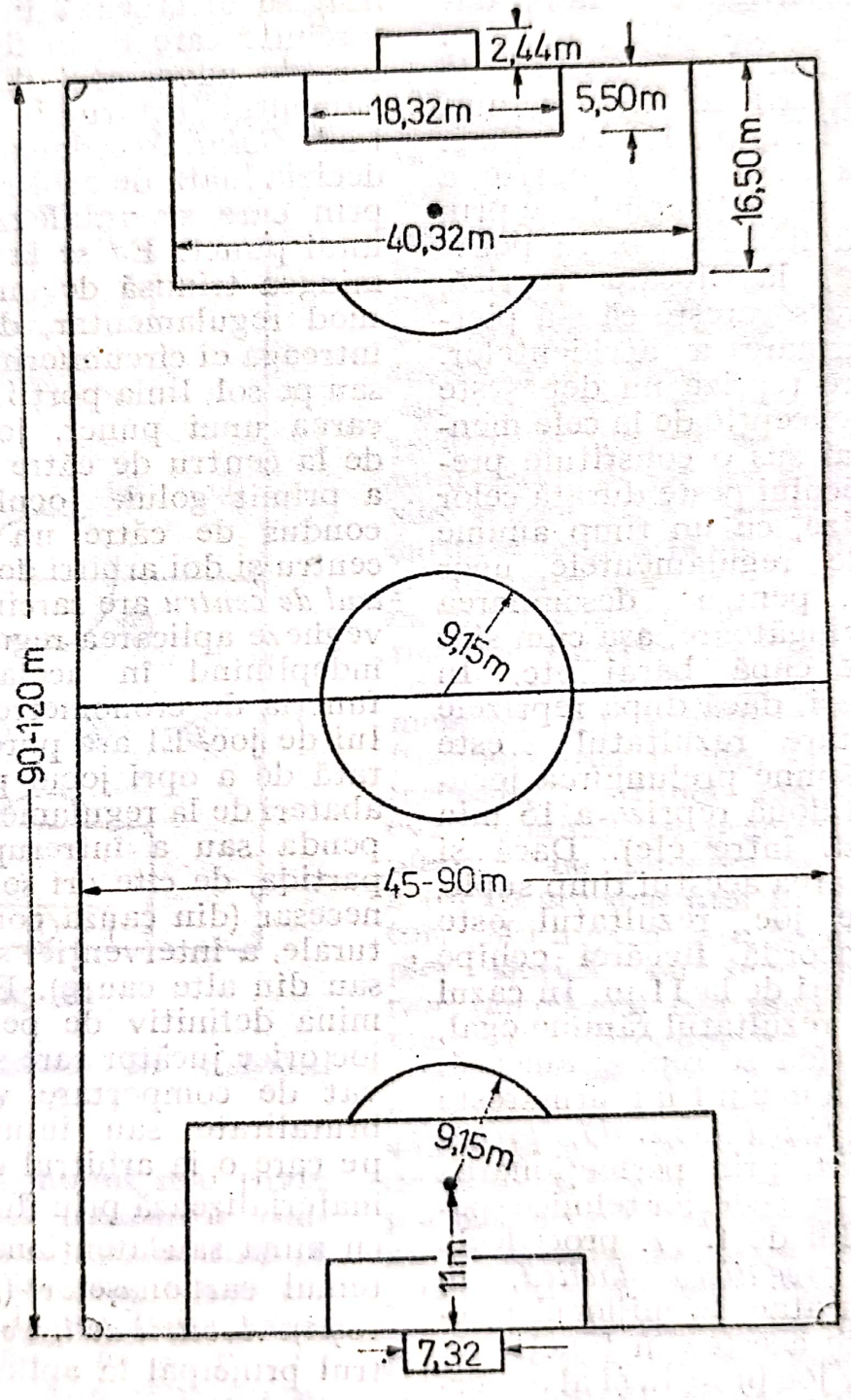


Fig. 62

Terenul de fotbal.

Scanned with OKEN Scanner

faulturile. *Faultul* este atacul adversarului (cu minge sau fără minge), în condiții neregulamentare. Faultul intenționat este atacul brutal al adversarului efectuat cu mîinile, prin împingere sau apucare, cu picioarele, prin piedică sau lovire, și este sancționat cu o lovitură liberă de la locul comiterii lui; în cazul în care este săvîrșit în interiorul careului de 16 m, se sancționează cu o lovitură de pedeapsă de la 11 m. Dacă faultul este evident intenționat, jucătorul vinovat se sancționează cu „un cartonaș galben". În caz de recidivă, jucătorul vinovat este sancționat cu „cartonaș roșu" și eliminat de pe teren, fără drept de înlocuire. Faultul neintenționat (de joc) se sancționează cu lovitură liberă directă. *Jucarea mingii cu mîna* (henț) este o neregularitate care se sancționează cu o lovitură liberă directă, de la locul comiterii, iar în cazul cînd ea s-a petrecut în careul de 16 m, se acordă lovitură de pedeapsă de la 11 m. Dacă mingea a fost șutată în mîna unui adversar sau a unui coechipier, ea nu se penalizează (henț neintenționat). *Lovitura liberă indirectă* se acordă în caz de: joc periculos (talpa piciorului în fața adversarului, atacul inoportun etc.), obstrucție (interpunerea unui jucător între adversar și minge), atacul la portar și altele; ea se execută de la locul unde s-a produs, fără a avea însă dreptul de a trimite mingea direct pe poartă (ci numai eventual pasată și apoi trimisă spre poartă). *Lovitura de la colț* (cornerul). În cazul cînd mingea, după ce a fost atinsă ultima dată de un jucător al echipei în apărare, a depășit în întregime linia de poartă, se va executa o lovitură de colț de către un jucător al echipei în atac. Mingea se va așeza în spațiul rezervat acestei lovituri și se poate trimite direct în poartă (gol valabil) sau, așa cum se întîmplă de obicei, ea se trimite unui coechipier. *Zidul* este un dispozitiv de apărare format din jucătorii aflați în apărare (2—6 jucători de obicei), așezați în linie, cu scopul de a acoperi o suprafață cît mai mare de teren, în fața propriei porți. El se organizează în cazul loviturilor libere din apropierea porții, în așa fel încît să ofere portarului posibilitatea de a urmări mingea. *Afară din joc* (ofsaidul). Un jucător este afară din joc, dacă se află mai aproape de linia de poartă adversă decît mingea, în momentul cînd aceasta este jucată, cu excepția cazurilor cînd: jucătorul se află în propria jumătate de teren, are cel puțin doi adversari mai apropiați decît el, de propria lor linie de poartă, mingea a fost atinsă sau jucată ultima dată de un adversar, a primit balonul direct dintr-o lovitură de poartă, lovitură de colț, aruncarea de la margine sau o minge repusă în joc de către arbitru. Pentru abaterea de la aceste prevederi regulamentare, se va acorda o lovitură liberă indirectă de pe locul săvîrșirii ei.

Scanned with OKEN Scanner

„Legea avantajului" se referă la o clauză din regulament, prin care se înțelege că: „arbitrul se va abține să sancționeze, dacă acest lucru favorizează echipa în culpă".

FOTBAL AMERICAN (m.), joc sportiv care se dispută între două echipe a cîte 11 jucători, foarte asemănător jocului de rugby. Originea acestui joc este foarte veche; un joc asemănător se practica în China antică, Egipt, Grecia și Imperiul roman, unde se numea „Harpastum". Regulile de joc sînt inspirate după cele ale jocului de rugby. În S.U.A. a fost introdus prin anul 1800. **F.** american a fost practicat inițial în institutele de învățămînt superior din Boston (în anul 1871 îl adoptă Universitatea Harvard iar în anul 1873 și Universitatea Yale). În anul 1890 acest joc este introdus în toate facultățile și școlile. Datorită regulamentului său, **f.** american este foarte dur. Există deosebiri între jocul practicat în facultăți și școli și cel practicat de jucătorii cluburilor profesioniste. Ca variante ale jocului, amintim pe cel practicat în Canada, care se desfășoară pe un teren de 110/65 yarzi, avînd 12 jucători. În Europa și pe celelalte continente acest sport nu este prea popular; în S.U.A., însă, este considerat sport național. În țara noastră **f.** american este foarte puțin cunoscut. Prin practicarea jocului de **f.** american se dezvoltă: forța generală, viteza, îndemînarea, mobilitatea, rezistența etc. J o c u l începe printr-o lovitură cu piciorul a mingii aflată la centrul terenului (executată de echipa desemnată prin tragere la sorți) înspre terenul advers. Blocajul adversarilor este îngăduit atît cînd aceștia sînt în posesia mingii, cît și dacă nu sînt (adică, dacă adversarul fără minge caută să ajungă în posesia ei). Prin pase succesive efectuate cu mîinile sau cu picioarele, jucătorii caută să „culce" balonul în terenul de țintă advers; reușita acestei acțiuni se onorează cu 6 puncte. După așezarea mingii în terenul de țintă, se acordă și o lovitură liberă de la 30 m, care, dacă este transformată (mingea lovită cu piciorul trece printre barele porții), se acordă 1 sau 2 puncte. Transformarea unei lovituri cu piciorul, din oricare parte a terenului, însemnează 3 puncte. Dacă un jucător, fiind în posesia mingii, depășește propria linie de țintă, se acordă echipei adverse 2 puncte. J u c ă t o r i i, în număr de 11 în teren, sînt așezați de obicei pe două linii (în funcție de situația în care se găsește echipa la un moment dat al jocului (în formă de „T" sau altfel). Jucătorii sînt: un centru, doi apărători, doi înaintași, doi mijlocași, un fundaș la „treisferturi", două extreme și un fundaș, ca ultim apărător. În jocul profesionist, jucătorii pot fi schimbați oricînd, dar în jocul practicat în școli și facultăți, acest lucru nu este posibil decît la repriză. În funcție de posturile ocupate de jucători, aceștia au constituția fizică deosebită (ina-

intașii și extremele sînt mai supli, foarte rapizi, spre deosebire de jucătorii din apărare care sînt foarte solizi (între 90—120 kg). În afară de cei 11 jucători din teren, pe banca de rezerve se mai găsesc încă trei schimburi de jucători (deci echipa poate fi formată din 44 de jucători). Concursuri și competiții. În S.U.A., începînd din anul 1888 se desfășoară campionate între școli și între facultăți. Jucătorii profesioniști activează în cadrul campionatelor diferitelor ligi. Mingea se aseamănă cu cea de la jocul de rugby, avînd forma ovală, cu circumferința între 28—28,5 inches (1 m = 38 inches). Terenul de joc reprezintă o suprafață perfect plană acoperită cu gazon, care are denumirea specifică de „the gridiron" (grilajul) de 91/48 m. *Terenul de țintă* se află la extremitățile longitudinale ale terenului de joc, marcate prin liniile de fund. Întreg terenul este marcat cu linii transversale la distanțe de 4,8 m, care au rolul de apreciere cît mai exactă a locului de unde se reia jocul, precum și locul de unde se execută loviturile libere. *Porțile* („buturile") sînt formate din doi stîlpi verticali care nu depășesc 20 de picioare (1 m = 3,05 picioare), bara transversală fiind așezată la înălțimea de 10 picioare față de sol. Timpul de joc este de 4 reprize a cîte 15 min. După fiecare repriză se schimbă terenurile (în timp de un min). Între repriza a doua și a treia se face o pauză de 15 min. În jocul profesionist, pauza este de 20 de min. Timpul de joc este cronometrat de către un arbitru, care marchează doar timpul efectiv de joc (cînd mingea nu este în joc, cronometrul se oprește). Antrenamentul. *Pregătirea fizică generală, pregătirea tehnică*, caută să perfecționeze procedeele tehnice ca: pasa (care poate fi executată cu mîinile, cu picioarele, înainte, în spate sau lateral); blocajele (se pot aplica la picioare, la trunchi, la umeri, prin față, lateral sau prin spate) și alte procedee specifice. Arbitrajul este asigurat de o brigadă din cinci oficiali: un arbitru principal, un arbitru judecător de teren, doi arbitri de linie și un arbitru cronometror.

Scanned with OKEN Scanner

G

GIMNASTICA (m.+f.) este o formă de bază a practicării exercițiilor fizice, o disciplină a educației fizice care contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă a celor care o practică, la formarea și perfecționarea priceperilor și deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, cățărare, echilibru, aruncări, sărituri etc.). Exercițiile de **g.** s-au creat și perfecționat ca urmare a dezvoltării științifice a educației fizice. Istoria **g.** este de fapt istoria educației fizice. Termenul de **g.** (gymnastike = a face exerciții fizice, în gr.) are astăzi un înțeles mai restrîns. Particularitatea esențială a exercițiilor de **g.** constă în aceea că ele nu sînt împrumutate din practica vieții cotidiene (ca în sport sau joc), ci sînt elaborate în mod special, astfel încît să exercite o influență cît mai localizată asupra organismului. Această particularitate permite ca prin intermediul exercițiilor să se dezvolte și să se perfecționeze aparatul locomotor. **G.** dispune de un număr nelimitat de exerciții fizice cu care rezolvă multiplele sarcini ale educației fizice și are mai multe ramuri și variante: **g.** acrobatică, artistică, de bază, igienică, medicală, pregătitoare pentru fiecare ramură de sport, în producție și **g.** sportivă. Se știe că exercițiile de **g.** au existat încă din perioada comunei primitive, la vechii cretani, ca parte a ritualurilor religioase. Vechii greci înțelegeau prin **g.** întregul lor sistem de educație fizică, deosebind educația fizică generală a tineretului (**g.** propriu-zisă), de pregătirea pentru competiții, „agonistica". La romani, pe lîngă aceste exerciții împrumutate de la greci, existau și aparate de **g.** speciale: calul de lemn (pentru învățarea călăriei), scările, sau alte construcții de lemn. Tot în antichitate, unele țări foloseau exercițiile de **g.** pentru vindecarea unor boli; în China, pentru dezvoltarea aparatului respirator (exerciții din sistemul Yoga), în India sau în Egiptul antic și la alte popoare vechi, exerciții de **g.** pregătitoare pentru luptă. În epoca Renașterii un rol însemnat în dezvoltarea **g.** l-au jucat umaniștii, care considerau **g.** greacă un sistem de edu-

cație fizică ideal, reactualizînd celebrul hexametru al poetului satiric latin Juvenal: „e de dorit ca o minte sănătoasă să se afle într-un corp sănătos", devenit apoi principiu de bază în educație. În secolul al XIV-lea, medicul venețian Merculialis scrie o lucrare numită „Despre arta gimnasticii" (Ars gymnastica"), în care sînt explicate toate tipurile de exerciții pentru corpul omenesc. El împarte **g.** în trei părți: militară, medicală și atletică. După cum am mai amintit, elemente de **g.** au apărut din cele mai vechi timpuri, dar pînă la sfîrșitul secolului al XVIII-lea nu au existat sisteme de **g.** independentă. În acest secol, o mare influență asupra dezvoltării teoriei și practicii educației fizice o au: Jean-Jacques Rousseau și Pestalozzi, Veith și Guts-Muts. În secolul al XIX-lea, apar în Germania școli numite „Turnkunst" (Arta gimnasticii) înființate de Yahn. Apoi, în Suedia se înființează un institut special, unde creatorul său P. H. Ling își desfășura activitatea după un sistem propriu, valabil și astăzi. Federația Internațională de Gimnastică a fost înființată în anul 1881 (Fédération Internationale de Gymnastique — F.I.G.); ea conduce și organizează activitatea competițională internațională. În țara noastră, rolul de propagatori ai practicării exercițiilor fizice a fost îndeplinit la început de către vechii maeștri de **g.** ai școlilor secundare în frunte cu profesorul transilvănean Gh. Moceanu, apoi Nicolae Velescu și alții. Aceștia au căutat să înființeze asociații în care să fie atrași, în afară de elevi, și alți amatori. Cea mai veche asociație de acest fel a fost „Societatea Centrală Română de Arme, Gimnastică și Dare la Semn" din București înființată în iunie 1867. Societatea „Înainte" înființată la București în anul 1905 de către profesorul D. Ionescu, primește autorizația să înființeze o școală de pregătire a maeștrilor de **g.** pentru învățămîntul secundar. În 1906 profesorul D. Ionescu înființează „Federația Societăților Române de gimnastică", care a grupat cele 21 de societăți existente la acea vreme și care se afiliază la F.I.G.; ea participă la primul concurs internațional în anul 1911 la Torino. Astăzi, Federația română de gimnastică (F.R.G.) conduce și coordonează activitatea competițională din țara noastră. Gimnastica de bază este cea mai răspîndită ramură a **g.** Ea creează și asigură suportul necesar pentru pregătirea fizică necesară a oamenilor de toate vîrstele și în mod special a copiilor și tineretului. Datorită acestui fapt, **g.** de bază constituie mijlocul principal de pregătire fizică multilaterală în instituțiile preșcolare, în școli, universități, armată etc. Exercițiile din **g.** de bază stimulează activitatea marilor funcțiuni ale organismului (circulația, respirația, digestia, excreția), contribuie la dezvoltarea calităților motrice, morale și de voință, formează deprinderile de

mișcare necesare în viața de toate zilele, dezvoltînd în același timp, capacitatea de a folosi deprinderile însușite în condițiile cele mai diferite. Cele mai frecvente exerciții din g. de bază sînt cele fără

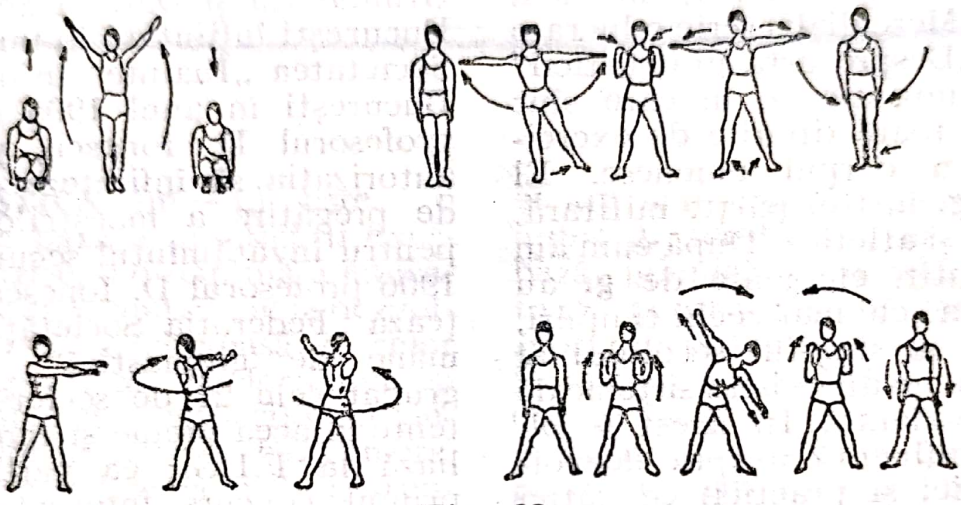


Fig. 63

Exerciții cu influențe selective.

aparate, cunoscute sub numele de exerciții cu influențe selective. *Exercițiile cu influențe selective* trebuie să asigure prelucrarea sistematică a mușchilor și articulațiilor, astfel încît ele să producă o influență multilaterală asupra organismului. Dintre aceste exerciții cele mai întrebuințate sînt: rotările (de cap, brațe, picioare și trunchi); răsucirile (de trunchi, cap și brațe); aplecările și îndoirile înainte, în spate și laterale (de cap și de trunchi); Mersul normal (pe toată talpa), pe vîrfuri, pe călcîie, pe partea exterioară și interioară a labei piciorului, mers cu fandare la fiecare pas, mers înghemuit, mers cu trecerea și ocolirea unor obstacole, cu mîinile apucate de glezne sau sprijinite pe genunchi, mers în patru labe. Alergarea pe loc, înainte, lateral, cu atingerea șezutei cu călcîiele, înapoi, cu încrucișarea picioarelor, cu ridicarea genunchilor la piept, cu picioarele întinse din genunchi. Săriturile în lungime, în înălțime, în adîncime, de pe diferite obstacole, cu bătaie pe un singur picior sau pe ambele, pasul săltat, pasul sărit. Aruncările, de pe loc sau din elan, la distanță sau la țintă cu diferite obiecte. Tîrîrile, pe coate și pe vîrfurile picioarelor, pe o latură, pe patru labe, pe antebraț și genunchi, cu trecerea pe sub și peste obstacole. Cățărările pe scara fixă, la scara de g., la frînghie și prăjină, cu ajutorul brațelor și picioarelor sau numai în brațe, pe frîn-

ghia oblică, cu treceri de pe un aparat pe altul, cu transport de greutăți. Exerciții de echilibru, mers pe banca de **g.**, pe bîrnă (înainte, înapoi, lateral, cu întoarceri de 90—180°, cu treceri

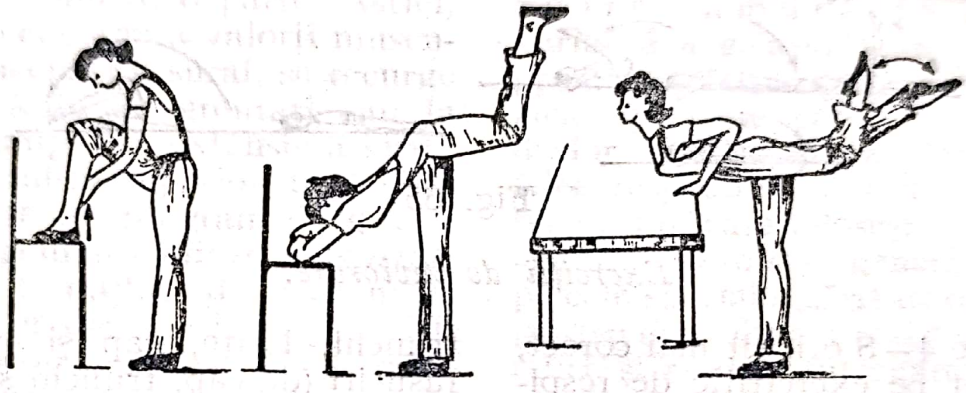


Fig. 64

Exerciții care se pot executa la locul de muncă.

peste obstacole, cu transportarea unor obiecte. Tracțiuni și împingeri, în perechi sau pe echipe la frînghie, împingeri în sprijin pe palme sau cu umărul, în condiții de echilibru îngreunat. Exerciții cu aparate și obiecte portative (cu mingi goale sau umplute, cu cercuri, măciuci, panglici, eșarfe, bastoane, bănci de **g.** etc.). Gimnastica în producție este o formă organizată de practicare zilnică la locul de muncă a exercițiilor fizice, selecționate în concordanță cu specificul și condițiile procesului de producție, în vederea întăririi sănătății, dezvoltării continue a capacităților fizice, asigurării unei odihne active și bunei dispoziții a muncitorilor din fabrici, uzine sau întreprinderi. **G.** în producție se organizează sub formă de **g.** de angrenare, care se execută înaintea începerii programului de lucru. Pauza de **g.** se organizează la jumătatea zilei de lucru în momentul în care se constată că se instalează starea de oboseală. Exercițiile vor fi astfel alcătuite, încît să fie compensatorii (dacă profilul muncii solicită o poziție sau mișcări în flexie, se vor executa exerciții cu prioritate în extensie). Gimnastica igienică este o variantă a **g.** de bază, considerată cea mai potrivită formă pentru practicarea exercițiilor fizice, întărirea sănătății, menținerea vioiciunii și a capacității de muncă. **G.** igienică se practică individual sau în grup, dimineața, în cursul zilei sau seara, dar în cele mai frecvente cazuri, dimineața. **G.** *de înviorare*, cu rol în a stimula angrenarea rapidă a organismului în activitate. Ședințele de **g.** igienică sînt

scurte iar exercițiile cît mai simpie. Fiecare exercițiu este executat la început mai lent și se

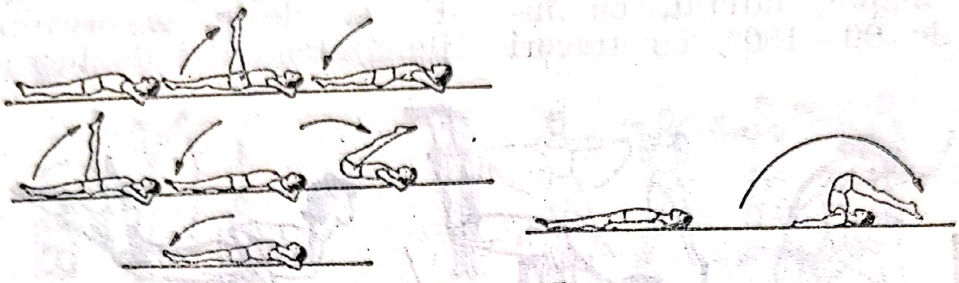


Fig. 65

Exerciții de înviorare.

repetă de 4—8 ori, cît mai corect, cu accent pe exercițiile de respirație. **G.** igienică este folositoare

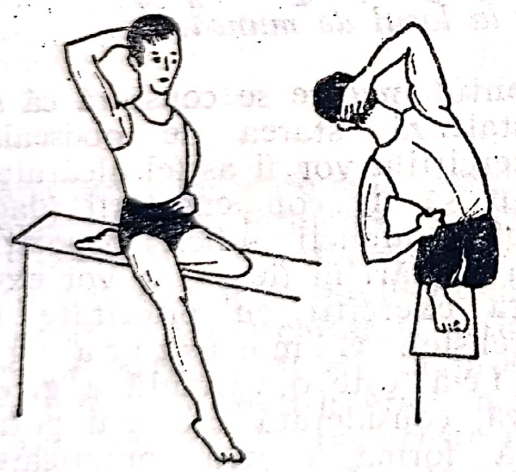


Fig. 66

Exerciţii corective pentru scolioza stîngă.

tuturor oamenilor, indiferent de vîrstă, sex sau grad de pregătire fizică. În cazul în care condițiile permit, se recomandă ca ele să fie urmate de procedee de călire (fricțiuni, spălare, duș etc.). Exerciții de înviorare: rotiri (de trunchi, brațe, cap și picioare) răsuciri (de cap, trunchi și brațe), aplecări și îndoiri laterale, înainte și înapoi, alergări (cu genunchii la piept), sărituri etc. Cultura fizică medicală (**g.** medicală) este o variantă a **g.** ajutătoare, care folosește exerciții fizice special selecționate pentru corectarea anumitor deficiențe și pentru redarea capacității funcționale în urma producerii unor traumatisme. **G.** *activă* este alcătuită din exerciții cu mișcări libere, voluntare, cu aplicații speciale pentru leziunea respectivă. Mișcarea activă se poate executa liber sau cu rezistență. **G.** *analitică* (segmentară) urmărește antrenarea, sau, în cazul **g.** medicale, reeducarea și recuperarea unei anumite mișcări (uneori chiar a unui singur mușchi). **G.** *globală* este bazată pe exerciții care antrenează musculatura întregului organism. În cadrul **g.** medicale acest fel de exerciții ur-

mărește recuperarea unei mișcări anumite, nu prin exercitarea ei (ca în **g.** segmentară), ci prin efectuarea unei mișcări ample, de obicei cu caracter funcțional, în cadrul căreia acțiunea interesată reprezintă numai o parte. Astfel, pentru recuperarea valorii musculare a tricepsului sural, se recurge la aruncările cu greutăți sau la mișcări ample de extensie a întregului membru superior. *G. Niderhoffer* este un program de **g.** asimetrică pentru scolioze. *G. pasivă*, important mijloc de tratament medical în care se impun poziții (posturi) sau mișcări, fără participarea activă a individului (pacientului), deci fără contracție musculară. În această categorie sînt cuprinse forme și mijloace variate: mișcare pasivă, tratament de postură, mișcare prin atîrnare, mișcare de stimulare, mișcare articulară maximă, suspensie, mecanoterapie, masaj. *G. segmentară* folosește exerciții cu scop terapeutic care se limitează la mobilizarea activă sau pasivă a unui singur segment. Limitarea poate să meargă pînă la contracția unui singur mușchi. Gimnastica pregătitoare pentru fiecare ramură de sport, variantă a **g.** ajutătoare care cuprinde exerciții de dezvoltare fizică specifică cerințelor, procedeelor tehnice și calităților motrice respective. Astfel există: **g.** boxerului, care folosește atît exerciții de dezvoltare generală, cît și pe cele speciale (sărituri cu coarda pentru dezvoltarea rezistenței specifice și pentru antrenarea aparatului cardio-vascular și respirator); **g.** atletului, care cuprinde exerciții specifice probelor atletice (de exemplu la alergările peste garduri, la aruncări etc.), **g.** schiorului, a fotbalistului etc. Gimnastica acrobatică (m. + f.), ramură a **g.** sportive care are ca scop însușirea unor tehnici mai complicate, a exercițiilor spe-

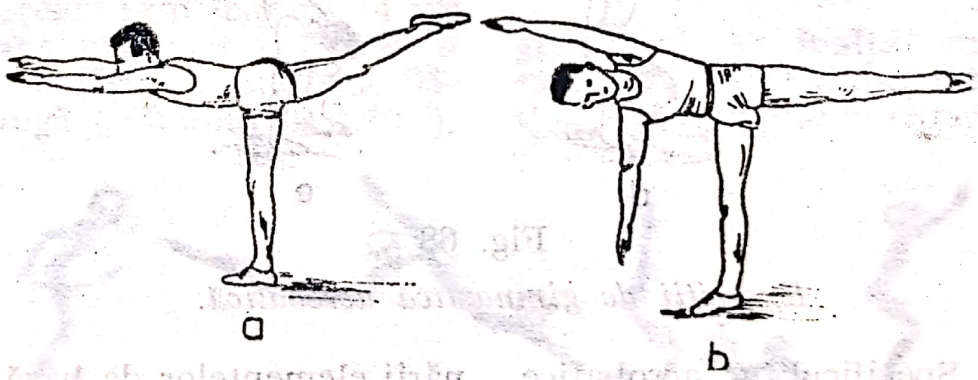


Fig. 67

Exerciții pentru dezvoltarea echilibrului („cumpăna").

ciale, prin care se obține abilitatea de a stăpîni și dirija perfect toate acțiunile corpului, în condițiile trecerii lui printr-o succesiune rapidă și neobișnuită de poziții și

rate speciale (trambulină elastică, plasă elastică) și **g.** acrobatică executată în grup. **G.** acrobatică se predă în școlile de toate gradele sub forma învățării și perfecțio-

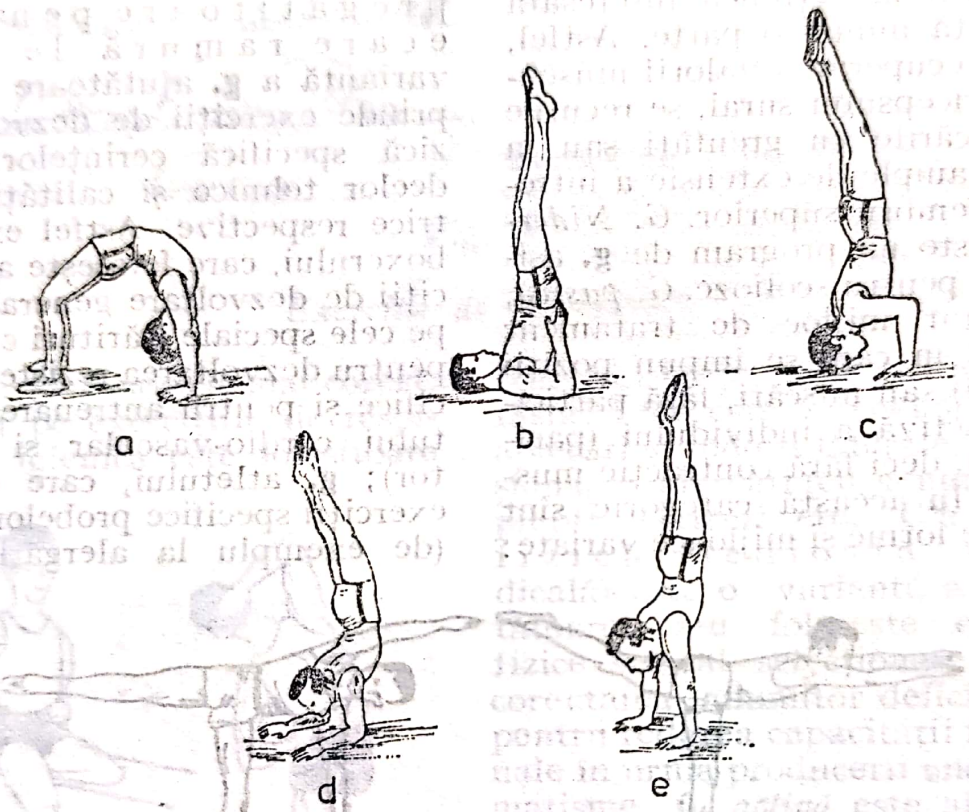


Fig. 68

Exerciții de gimnastică acrobatică.

planuri. Specificul **g.** acrobatice constă în îmbinarea exercițiilor dinamice (rostogoliri, răsturnări, sărituri, salturi, executate individual sau în grup), cu cele statice (poziții de stînd pe mîini, „podul", „sfoara"), exerciții în perechi sau în grup, de genul piramidelor. Ca forme de practicare a **g.** acrobatice avem: **g.** acrobatică liberă, **g.** acrobatică la aparării elementelor de bază enumerate mai sus. *Tehnica exercițiilor acrobatice* are la bază cele trei moduri de coordonare: nervoasă, musculară și motrică, într-o unitate indestructibilă. „Cumpăna", cu numeroasele ei variante (pe genunchi, laterală, din stînd etc., cu brațele în diferite poziții), necesită un simț al echilibrului dezvoltat. „Stînd pe cap" necesită

atît forță cît și echilibru dezvoltat. „Stînd pe mîini" (sau pe o mînă), element de bază în gimnastică, care se poate executa din: forță, elan, cu brațele întinse sau îndoite etc. Balansul și impulsia picioarelor trebuie să fie moderate, pentru a evita depășirea verticalei. Un accent deosebit se pune pe întinderea completă a corpului în poziția răsturnată, pe încordarea mușchilor fesieri și întinderea vîrfurilor picioarelor. „Podul" se bazează pe mobilitatea regiunii lombare, în special a coloanei vertebrale. Se poate efectua de jos, de sus, pe cap etc. Din categoria elementelor dinamice descriem: rostogolirea înainte, element de bază în g. acrobatică. Din stînd cu brațele sus, corpul trece în sprijin ghemuit, simultan cu coborîrea brațelor prin înainte, în jos și așezarea palmelor pe sol la o distanță cît lățimea umerilor. Săritura lungă („săritura peștelui"), mai înaltă, este necesară o forță explozivă bună la nivelul membrelor inferioare. După desprindere,

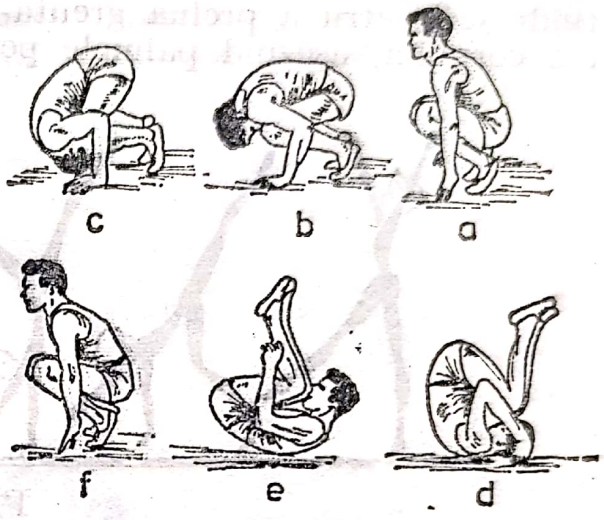


Fig. 69

Rostogolirea înainte.

gimnastul se înalță cu corpul extins și brațele ținute lateral-sus. Capul se menține în extensie pînă

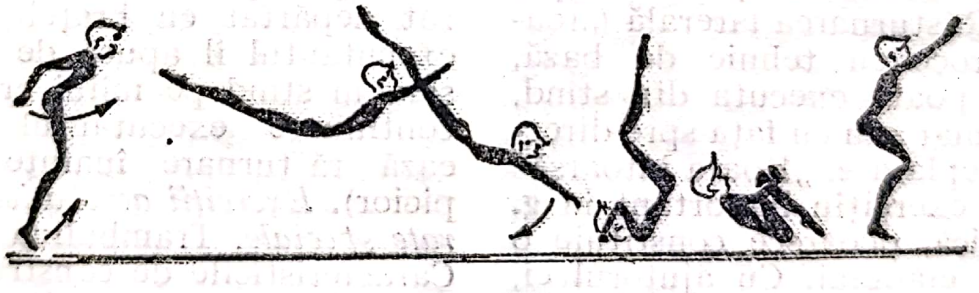


Fig. 70

„Săritura peștelui".

exercițiu care este precedat de alergare și desprindere de pe ambele picioare. Pentru ca zborul să se realizeze pe o traiectorie cît la contactul palmelor cu solul, brațele acționînd pentru frînare, facilitînd astfel rostogolirea corpului. Rostogolirea înapoi se

pleacă din stînd, gimnastul se înclină înapoi, iar corpul rulează în același sens, de la bazin, spre ceafă. Brațele se îndoaie, pregătindu-se pentru a prelua greutatea corpului, așezînd palmele pe

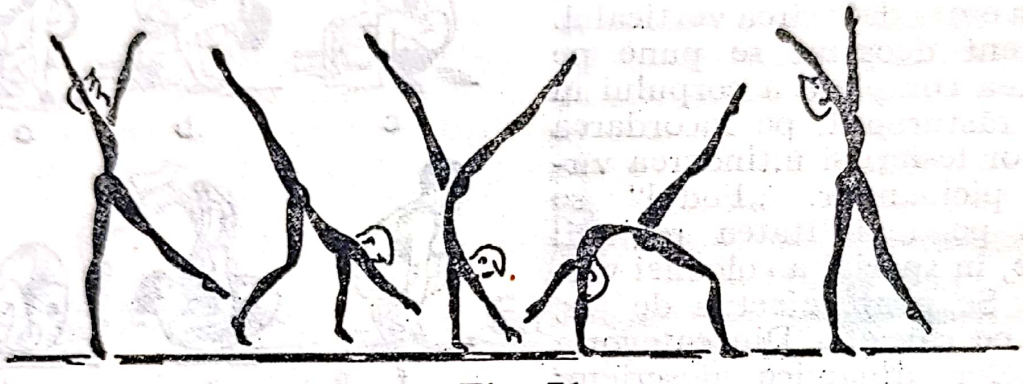


Fig. 71

Răsturnarea înainte.

sol. În timpul rulării înapoi, picioarele se avîntă energic în sensul mișcării, odată cu împingerea energică în brațe. „Cilindrul" înapoi este o rostogolire cu corpul întins. Răsturnarea laterală („roata"), procedeu tehnic de bază, care se poate executa din stînd, cu un umăr sau cu fața spre direcția de deplasare. „Roata întoarsă" este un exercițiu important în g. acrobatică, deoarece constituie o parte a elanului. Cu ajutorul ei, gimnastul se întoarce cu 180°, reușind astfel să treacă de la alergare, la mișcări dificile (răsturnări și salturi înapoi, cu și fără întoarcere). Răsturnarea înainte, mișcare de rotație, în care corpul trece succesiv din stînd, în stînd pe mîini și din nou în stînd. Caracteristic este faptul că mișcarea se execută cu zbor, de pe mîini pe picioare. *Exerciții acrobatice în grup.* Enumerăm: exerciții statice cu partener (exemplu: partenerul execută stînd pe mîini, cu corpul la 45° și picioarele depărtate, iar executantul efectuează stînd pe o mînă, pe ceafa partenerului) și exerciții dinamice cu partener (exemplu: partenerul se află așezat depărtat cu brațele în sus, executantul îl apucă de mîini și sare în stînd pe mîini grupat, în continuare executantul efectuează răsturnare înainte pe un picior). *Exerciții acrobatice la aparate speciale.* Trambulina elastică. Caracteristicile de construcție ale acestui aparat, permit desprinderi energice ale executanților la anumite înălțimi. Pentru a întrebuința cu eficiență trambulina elastică, este necesară respectarea cîtorva reguli: bătaia pe ambele picioare trebuie să se facă pe partea cea mai elastică a aparatului,

în momentul contactului picioarelor cu trambulina, genunchii trebuie să fie aproape întinși, contactul făcîndu-se pe partea anterioară a tălpii. Sărituri care se pot efectua la trambulina elastică: săritură dreaptă și rostogolire înainte, săritură cu extensie și rostogolire înainte, săritură dreaptă sau cu extensie și depărtarea picioarelor; săritură dreaptă, grupare, întindere și rostogolire înainte, săritură și rostogolire pe lada de g. și alte sărituri. Plasa elastică este alcătuită dintr-un schelet metalic din două părți: ramă și stativ. Suprafața de lucru este confecționată dintr-o împletitură cu benzi rezistente, care la rîndul lor sînt ancorate de schelet prin benzi elastice sau arcuri metalice; la acest aparat se desfășoară și concursuri (există și un campionat mondial, la care probele pot fi individuale sau pe perechi, masculin și feminin). La acest aparat se poate executa o gamă foarte variată de sărituri și combinații acrobatice; între acestea:

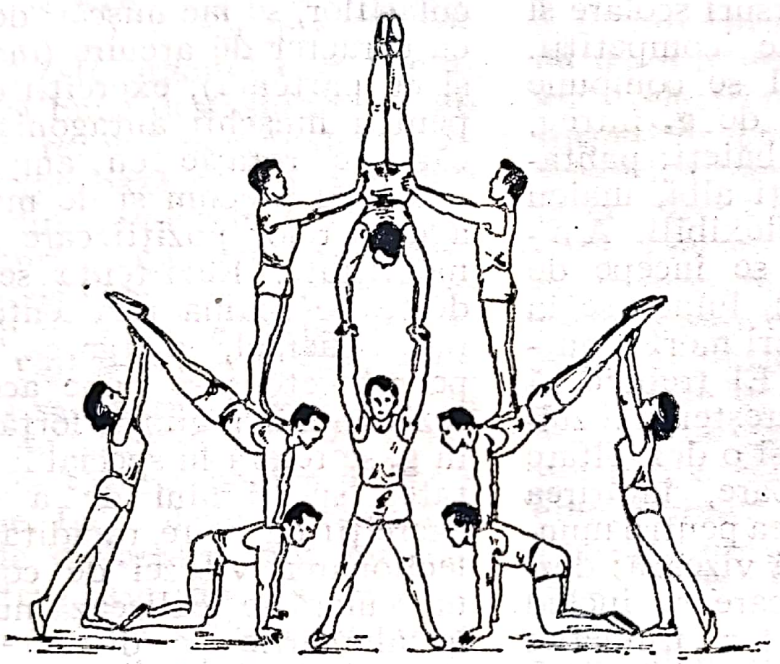


Fig. 72

Piramide.

săritură dreaptă, un salt și jumătate întins înapoi, salt înainte cu întoarcere de 360° etc. Roata acrobatică este confecționată din două cercuri cu diametrul egal, executate din țevi metalice, legate între ele. Exercițiile la acest aparat dezvoltă orientarea în spațiu, echilibrul etc., avînd o frecventă aplicare în antrenamentul aviatorilor. Executantul se așază în interiorul roții, avînd tălpile sprijinite pe suporturi speciale prevăzute cu curele de fixare; cu mîinile se ține de mînere. Prin mișcările corpului, el imprimă deplasarea roții într-o

direcție sau alta, sau o oprește în anumite poziții. **Competiții și concursuri.** Pe plan internațional, la toate probele de g. acrobatică se organizează campionate mondiale, europene și alte competiții. Pe plan național se desfășoară concursuri școlare și universitare și alte competiții. **Echipamentul** se compune la fete din: costum de g. întreg, pantofi flexibili; la băieți: pantalon lung sau chiloți albi, maieu pentru g. și pantofi flexibili. **Antrenamentul** se începe de timpuriu (5—6 ani), luîndu-se în considerare parametri morfo-funcționali ai copiilor. El trebuie să prevadă nu numai creșterea rezultatelor sportive, ci și o dezvoltare fizică corespunzătoare, întărirea sănătății și pregătirea pentru muncă. Pregătirea fizică vizează: dezvoltarea forței în care se includ exerciții cu caracter izometric (pentru însușirea elementelor statice: sprijin lateral, planșe, atîrnat la orizontală etc.). Paralel cu acestea, un loc important îl ocupă exercițiile care se desfășoară în regim auxotonic (elemente de forță și balans). Dintre acestea fac parte exercițiile de forță propriu-zise (cu haltere), precum și cele de forță în regim de viteză (salturi, alergări pe distanțe scurte etc.). Pentru dezvoltarea forței s-au dovedit foarte utile exercițiile cu greutăți (mingi medicinale, saci de nisip, haltere), precum și cu veste speciale în care sînt cusute bucăți de cauciuc cu plumb. Mobilitatea este o calitate motrică ce trebuie dezvoltată de timpuriu, pentru că omului matur îi este cu neputință să-și îmbunătățească mobilitatea, chiar dacă efectuează o muncă intensă în această direcție. Pentru mărirea mobilității articulațiilor, se fac mișcări de balans cu caracter de arcuire (individual și cu partener), exerciții de forță pentru mușchii antagoniști, mișcări de rotație cu amplitudine maximă, precum și de menținere a diferitelor poziții care necesită mobilitate. Rezistența se dobîndește pe seama rezistenței generale (mersul, alergarea, mersul pe schi etc.); se pune accent pe rezistența în regim de forță. Viteza în g. se referă în special la capacitatea sportivului de a executa exerciții cu mare rapiditate. Perfecționarea vitezei de contracție musculară se realizează nu numai în alergările pe distanțe scurte sau prin sărituri în lungime și în înălțime, ci și prin diferite exerciții de dezvoltare generală separat pentru brațe, trunchi și picioare, executate într-un tempo rapid. Îndemînarea este capacitatea de orientare rapidă în situații neprevăzute. Ea se realizează în cadrul orelor de antrenament la aparatele specifice cît și la cele nespecifice (la roată, la plasa elastică etc.) care permit orientarea spațio-temporală. La toate acestea, se adaugă practicarea unor jocuri sportive (baschet, handbal, tenis etc.). Pregătirea tehnică prevede însușirea unui număr mare de elemente grele,

la un nivel calitativ ridicat. Procesul învățării exercițiilor de **g.** poate fi divizat convențional în: crearea unei reprezentări prealabile despre exercițiu (pe care o face profesorul); învățarea și fixarea cunoștințelor și deprinderilor, precum și perfecționarea lor. A r b i t r a j u l. În concursurile de **g.** juriul este organul care supraveghează buna desfășurare a concursului, rezolvă eventualele contestații (pe bază de vot); el este format din: președinte, directorul de concurs și medicul. Arbitrajul propriu-zis este asigurat de către arbitrul principal și brigăzile de arbitri. Ultimele sînt alcătuite din doi, trei sau patru arbitri, pentru probele de băieți și doi, trei, patru sau cinci arbitri pentru probele feminine. La probele de ansamblu brigăzile de arbitri sînt formate din patru, șase sau opt membri. Sarcina acestor brigăzi este de a aprecia exercițiile executate de toți gimnaștii la aceeași probă, în ordinea venirii lor la aparat. Arbitrul șef de brigadă răspunde de disciplina brigăzii și coordonează munca acesteia, verifică starea aparatelor la care se lucrează înainte și în timpul concursului, verifică fișele și notele, răspunzînd de exactitatea lor (în cazul în care există diferențe nepermise de regulament între notele care intră în medie, anunță membrii brigăzii; dacă aceștia nu cad de acord, va solicita prezența arbitrului principal care va decide asupra notei). Arbitrii judecători apreciază exercițiile în mod direct, în conformitate cu regulamentul, avînd următoarele atribuții: judecă independent unul de altul, consultîndu-se numai la prima execuție de la proba respectivă. Este obligat să arate nota acordată atît publicului spectator, cît și secretarului de concurs (pentru a fi înregistrată). În concursurile de mare anvergură, notele se afișează electronic. În foile de arbitraj arbitrul este obligat să înscrie greșelile observate în execuție, pe baza cărora justifică nota acordată. Fiecare exercițiu se notează cu maximum de puncte, iar elementele sale constitutive sînt evaluate în funcție de gradul lor de dificultate (la fiecare exercițiu se apreciază: siguranța, ușurința, precizia și stabilitatea în poziții, amplitudinea mișcării, ritmul la execuție etc.). La exercițiile pe aparate ca și la cele libere, în funcție de greșelile săvîrșite, se scade un număr variabil de puncte, proporțional cu mărimea greșelii, în conformitate cu codul de punctaj al federației de specialitate. Toate aceste greșeli se scad din nota 10, obținîndu-se în final nota de concurs a sportivului. G i m n a s t i c a a r t i s t i c ă (modernă), practicată numai de fete, este o variantă a **g.** sportive care cuprinde mișcări cu o structură tehnică specială, executate cu acompaniament muzical. Exercițiile se pot executa: liber, cu obiecte portabile (mingi, eșarfe, corzi, panglici, cercuri și măciuci), individual sau în grup. Practicarea acestora contribuie la dezvoltarea

Scanned with OKEN Scanner

fizică armonioasă, a ritmului, expresivității etc. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se desfășoară: campionate mondiale, europene și diferite alte concursuri. Pe plan național au loc: Campionatul republican de g. ritmică, Campionatul universitar, Concursul republican al unităților sportive școlare și altele. *Exerciții cu cercuri.* Exercițiile cu obiecte se desfășoară pe fondul exercițiilor libere. Ele contribuie la redarea caracterului variat al mișcării, dar solicită o armonizare perfectă și o coordonare superioară. Cercul poate fi confecționat din lemn, material plastic sau alte materiale, cu un diametru de 80—90 cm. Procedeele de mînuire sînt: balansurile, rotările, rulările, învîrtirile, aruncările și prinderile. *Exercițiile cu coarda.* Procedeele de lucru sînt: balansuri cu coarda în mișcare, circulare, balansuri în „opt", înfășurări, aruncări, etc. *Exerciții cu eșarfe.* Ele se caracterizează printr-o mare amplitudine și, în același timp, caracterul de plutire și unduire al eșarfei imprimă mișcărilor corpului un aspect lin și curgător. Eșarfa se confecționează dintr-o țesătură ușoară, a

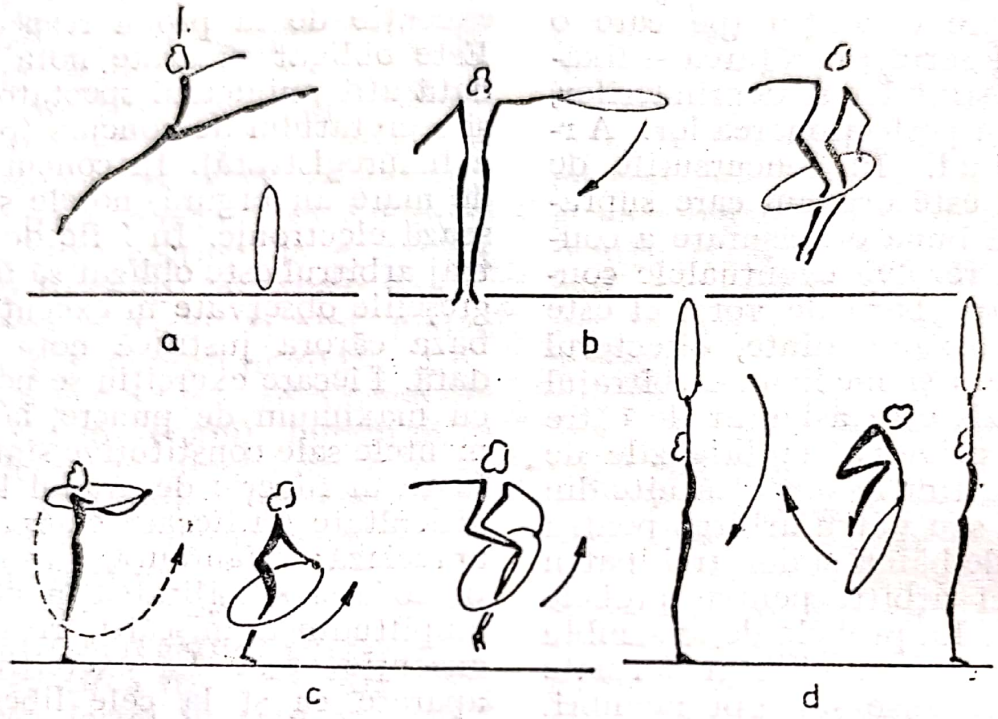


Fig. 73

Exerciții cu cercuri.

cărei lungime poate fi de 1,50—2,50 m. Procedeele de lucru sînt: balansurile în arc de cerc în plan frontal, antero-posterior, orizontal, etc.; în cerc în diferite planuri, cu o mînă sau cu ambele mîini, etc.; aruncări, prinderi și alte mișcări. *Exerciții cu mingi.* Mingile sînt confecționate din cauciuc sau material plastic și pot avea diferite dimensiuni: mici (cu diametrul de 8—12 cm)., mijlocii (cu diametrul de 15—20 cm). și mari (cu diametrul de 20—25 cm.). Procedee de mînuire: balansuri, aruncări (cu o mînă sau cu ambele mîini), direct sau din balans pe direcții diferite, loviri (împingeri în sol); învîrtiri, etc. *Exerciții cu panglici.* Ele se caracterizează prin dinamism și amplitudine; lungimea panglicii poate fi între 2,5—6 m; lățimea poate fi cuprinsă între 2—8 cm. Ea se fixează la capătul unui baston lung de 50—60 cm prin intermediul unui inel mobil. Mișcările de mînuire se îmbină cu cele ale corpului (va-

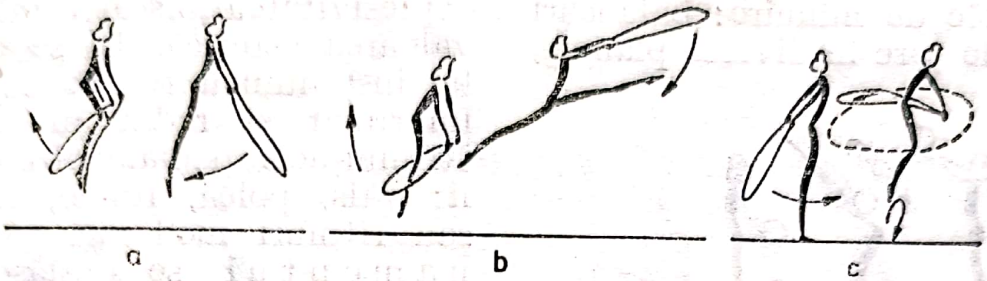


Fig. 74

Exerciții cu coarda.

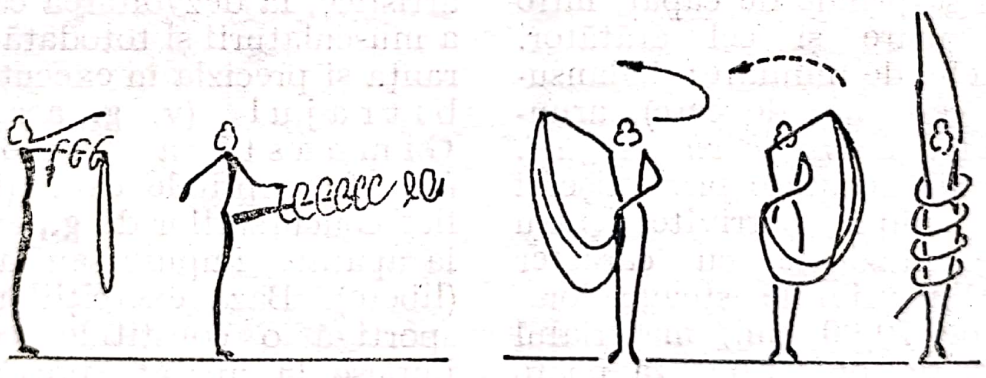


Fig. 75

Exerciții cu panglici și eșarfe.

riații de pași, echilibru, sărituri, învîrtiri etc.), mărindu-se efectul estetic prin diversele forme ale desenului în continuă mișcare. Procedeele de mînuire: balansuri (în arc de cerc în diverse planuri,

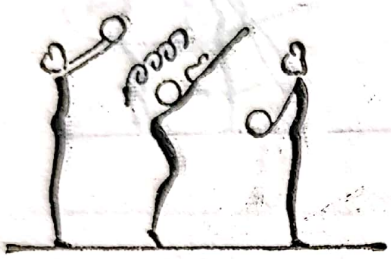


Fig. 76

Exerciții cu mingi.

în cerc, șerpuiri, spirale, aruncări etc. *Exerciții cu măciuci.* Priza; obiectul se prinde de capăt, între degetul mare și cel arătător. Procedeele de mînuire: balansurile (în cerc, arc de cerc), aruncările etc. *Exerciții cu steaguri.* Ele pot fi executate prin mișcări energice, ample, potrivite pentru bucățile muzicale cu caracter eroic. Dimensiunile steagurilor pot fi de 70/90 cm., materialul din care se confecționează poate fi voal sau relon. *Exercițiile libere* cuprind: variații de pași (ușori, arcuiți, pe vîrf sau pe călcîi), pași ascuțiți, înalți, fandați etc. Pașii de dans: pas săltat (măsura muzicală 2/4); pas de polcă (măsura muzicală 2/4); pas de galop (măsura muzicală 2/4); pas de vals (măsura muzicală 3/4). Exercițiile de echilibru cuprind: poziții menținute, învîrtirile (piruetele), săriturile, „valurile", balansurile (de brațe, a întregului corp etc.). *Acompaniamentul muzical* subliniază plasticitatea și expresivitatea mișcării, mărindu-i valoarea estetică. El se execută fie instantaneu (în concurs), fie imprimat și redat în concurs. Ritmul acompaniamentului poate fi: vals, polcă, rondo, mazurcă sau ritmuri moderne. Antrenamentul se desfășoară în general ca la celelalte ramuri ale **g.,** dar partea specială se axează pe elementele specifice din **g.** artistică asemănîndu-se cu antrenamentul balerinelor. Specific este antrenamentul la bara de perete (cu control permanent în oglindă), care contribuie în mare măsură la perfecționarea ținutei artistice, la dezvoltarea calitativă a musculaturii și totodată la siguranța și precizia în execuție. Arbitrajul (v. **g.** acrobatică). Gimnastica sportivă (m.+f.) cuprinde exerciții specifice concursurilor de **g.,** executate la aparate, impuse sau la alegere (libere). Baza exercițiilor din **g.** sportivă o constituie exercițiile impuse la aparate prevăzute de programul de clasificare sportivă. Probele pentru bărbați sînt: solul, bara fixă, paralele egale, calul cu mînere, inelele și săriturile. Probele feminine sînt: solul, paralelele inegale, bîrna și săriturile. Conținutul exercițiilor impuse la concursurile internaționale sînt stabilite de către F.I.G., iar la cele de pe plan național de către F.R.G., pentru fiecare categorie de clasi-

ficare sportivă în parte (juniori I, juniori II, categoriile a treia, a doua, întîi și categoria maeștri). *Exercițiile la bara fixă* (m.). Bara este fabricată din oțel special inoxidabil avînd lungimea de 2,400 m, grosimea de 28 mm; înălțimea de concurs se fixează la 2,50 m de la sol. Bara se fixează pe niște suporți metalici verticali, așezați la 2,40 m unul față de celălalt. Această fixare se realizează prin intermediul unor cabluri metalice și lanțuri, de puncte fixate în pardoseă. Distanța de ancorare laterală este de 4 m iar cea transversală de 5,5 m. Întinderea cablurilor se face prin intermediul unor dispozitive speciale. Caracteristica principală în lucrul la acest aparat este că oferă o axă de rotație foarte bună, în jurul căreia se execută mișcări de semirotație sau rotație completă. Deoarece mișcările sînt ample, executate în condiții riscante, cu viteză, ele dezvoltă calități morale și de voință, contribuie la perfecționarea aparatului vestibular și bineînțeles și a celui muscular. Bara fixă se poate monta la diferite înălțimi, ceea ce ușurează considerabil metodica învățării. În timpul lucrului la acest aparat, asigurarea individuală sau în grup este de cea mai mare importanță, la exercițiile grele folosindu-se și lonja. Exercițiile care se pot executa la bara fixă sînt multiple și variate. Dintre acestea amintim:

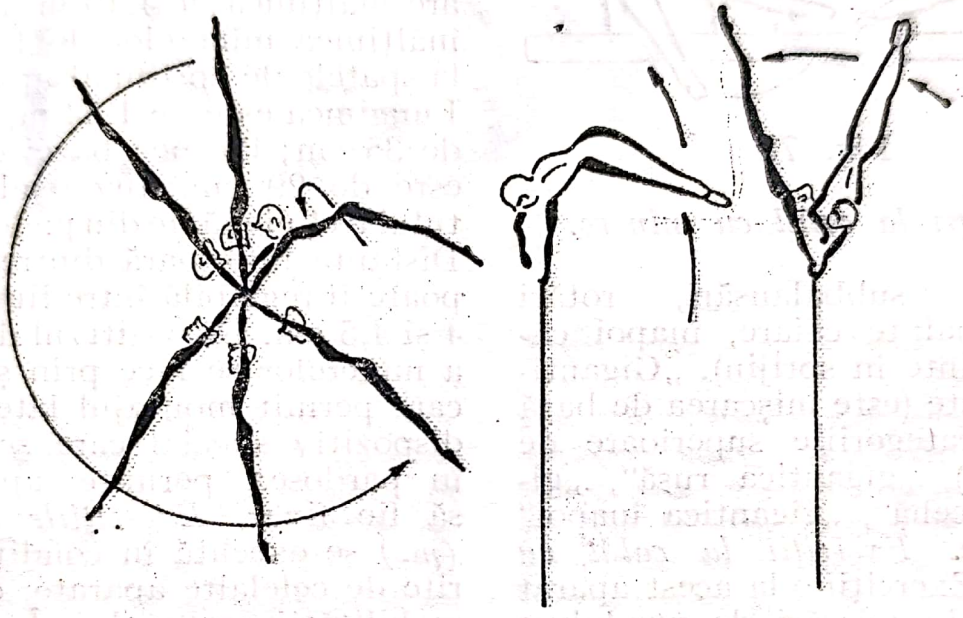


Fig. 77

Exerciții la bara fixă.

urcările (în forță, prin balans atîrnat, „bicibalans"); întoarceri din balans, sprijin în echer, în-

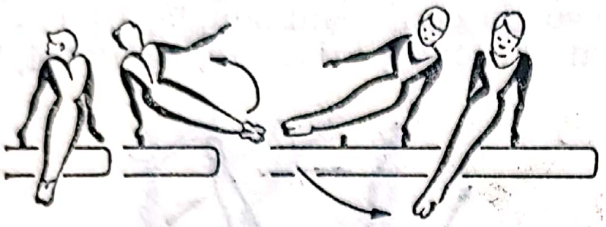


Fig. 78

Exerciții la calul cu mînere.

dreptări, subbalansări, rotări (roata înainte călare, înapoi călare, înainte în sprijin). „Gigantica" înainte (este mișcarea de bază pentru categoriile superioare de gimnaști), „gigantica rusă", „gigantica cehă", „gigantica înapoi" și altele. *Exerciții la calul cu mînere.* Exercițiile la acest aparat constau în mișcări de pendulare ale picioarelor în plan frontal și mișcări circulare executate în plan orizontal. Mișcările de pendulare se execută din articulația coxo-femurală, iar cele circulare cu corpul întins, din articulația umărului, putîndu-se executa cu întoarceri și deplasări atît pe mînere cît și pe extremitățile aparatului. Exercițiile se caracterizează prin dinamism și continuitate. Opririle și menținerile nu sînt admise de regulament. În timpul lucrului la calul cu mînere menținerea în sprijin este asigurată de mîinile gimnastului, iar în timpul balansului peste aparat, de o singură mînă. Majoritatea mișcărilor se bazează pe inerție, asigurată de urcare sau prin balans în sprijin călare. În timpul balansării picioarelor peste aparat, pentru menținere în echilibru, gimnastul trebuie să intervină prin acțiuni compensatorii. Calul cu mînere are înălțimea de 1,10 m de la sol, înălțimea mînerelor de 12 cm de la spatele de sprijin al aparatului. Lungimea este de 1,63 m, lățimea de 35 cm; lățimea bazei corpului este de 29 cm. Învelișul aparatului trebuie să fie din piele groasă. Distanța interioară dintre mînere poate fi reglabilă între limitele de 4 și 4,5 cm. Dispozitivul de fixare a mînerelor se face prin șuruburi care permit montajul lateral. Un dispozitiv special care se prinde în pardosea permite aparatului să fie fixat. *Exercițiile la inele (m.)* se execută în condiții diferite de celelalte aparate, datorită mobilității aparatului. În timpul executării diferitelor mișcări de balans la inele, corpul gimnastului descrie o traiectorie variată. Inelele și cablurile pot fi considerate prelungiri ale membrelor superioare. Mișcările de balans atrag o deviere din poziția lor verticală, iar corpul gimnastului se depărtează, împreună cu inelele sub formă de legănare. Această legănare îngreunează execuția și este chiar penalizată de regulament. Din această cauză, pentru fiecare deplasare a unei părți a corpului, corespunde o mișcare de compensare efectuată cu altă parte a corpului, în direcția opusă, care cere din partea gimnaștilor o

coordonare foarte fină și o forță excepțională. Aparatul se compune dintr-un portic de metal cu

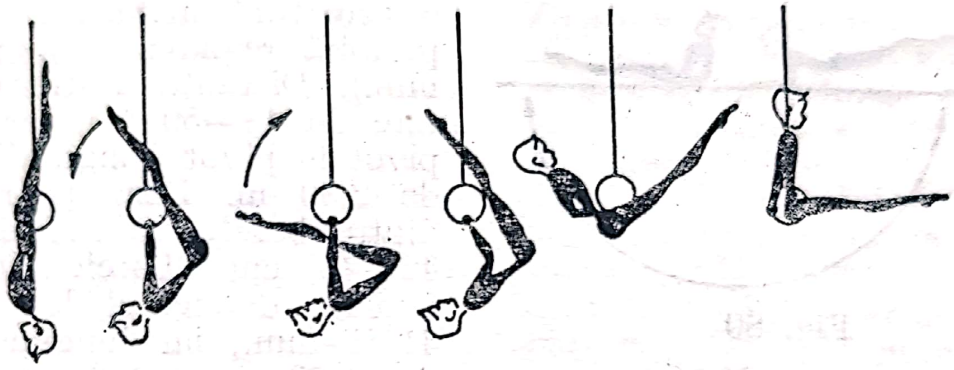


Fig. 79

Exerciții la inele.

o distanță de 2,80 m între montanți. Înălțimea de la punctul de suspensie pînă la sol este de 5,50 m., fixarea se face prin cabluri de oțel. Distanța între punctele de fixare laterală este de 4 m, iar cea dintre punctele de fixare transversală de 5,5 m. Între punctele de suspensie de portic și corzi se amplasează un dispozitiv rotativ (cu greutatea maximă de 600 gr), care împiedică răsucirea corzilor. Legătura între cablurile de suspensie și inel se face prin intermediul unor curele (cu grosimea de 4 mm). Inelele propriuzise se confecționează din lame de lemn, lipite între ele, cu un diametru de 180 mm în interior, diametrul inelului fiind de 28 mm. Înălțimea limitei superioare a inelului de la sol este de 2,5 m cu posibilități de manevrare. Distanța în lărgime a suspensiilor este de 50 cm (din centrul unui punct de suspensie la celălalt). Exercițiile executate la acest aparat sînt dificile dar deosebit de spectaculoase. Mișcările de forță reprezintă treceri lente dintr-o poziție în alta (urcări și scăderi). Mișcările de balans se pot face înainte și înapoi. Răsturnările, în sprijin sau în stînd pe mîini; îndreptările, înainte și înapoi în sprijin; rotările, care se fac la nivelul articulațiilor umerilor; cilindrul; gigantica înapoi și multe alte elemente. *Exercițiile la inelele în legănare* nu mai figurează în prezent printre probele de concurs, totuși, acest aparat este folosit cu succes în lecțiile de educație fizică, dar mai ales în cele de antrenament sportiv. Ele contribuie într-o largă măsură la dezvoltarea aparatului locomotor, a celui vestibular, a simțului de orientare în spațiu. *Exercițiile la paralele egale* (m.). Regulamentul de concurs la acest aparat pre-

vede ca mișcările să fie executate din elan, dar se pot executa și diferite menținеri sau mișcări de

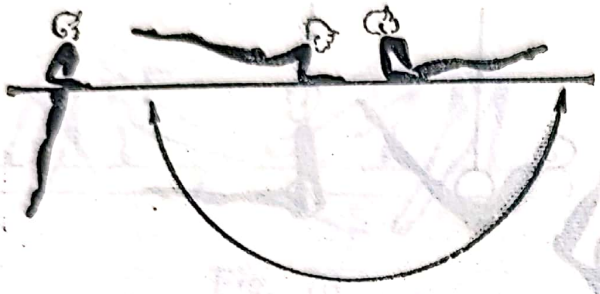


Fig. 80

Exerciții la paralele egale.

forță. Se poate lucra și sub aparat, cu lăsarea simultană a apucării. Nu sînt permise mai mult de trei opriri. Cele două bare oferă un bun punct de sprijin care permite efectuarea unei game largi de mișcări. Prin practicarea acestor exerciții se dezvoltă în special musculatura brațelor, a umerilor și a trunchiului dar solicitarea maximă o suportă articulația pumnului. Aparatul. Înălțimea barelor orizontale este de maximum 1,70 m., ele fiind montate pe cîte o armătură metalică, care face posibilă reglarea (din 50 în 50 mm.), Distanța dintre montanți este de 48—50 cm, iar cea din pivot în pivot (longitudinal) este de 2,30 m. Distanța interioară dintre barele orizontale este de 42—48 cm. Barele au formă ovoidă, diametrul lor fiind de 41/51 mm., iar lungimea totală de 3,50 m avînd o suprafață complet netedă. Exercițiile care se pot executa: sărituri în sprijin pe bară, sprijin depărtat șezînd, sprijin echer, cumpănă pe un cot, balans înainte și înapoi, îndreptări

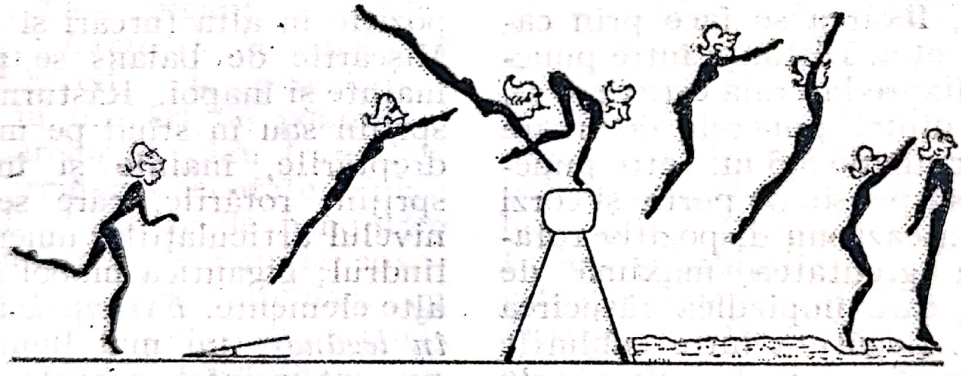


Fig. 81

Sărituri la aparate.

(de pe brațe în sprijin, îndreptare lungă etc.), cilindrul înapoi și multe altele. *Exercițiile de sărituri la aparate* (m.+f.). Săriturile din g. sînt o completare necesară a exercițiilor la aparatele

principale. Dacă în exercițiile la bară, paralele etc., efortul revine cu prioritate brațelor și centurii scapulare, în sărituri, în general picioarele depun efortul principal. Tehnica de execuție a săriturilor cu sprijin se perfecționează continuu. De viteza deplasării orizontale a corpului în timpul elanului depinde viteza zborului iar de forța bătăii pe trambulină, timpul de zbor. Elanul depinde de înălțimea și lungimea aparatului, precum și de specificul săriturii. Tehnica pașilor de alergare nu se deosebește de tehnica alergării accelerate pe distanțe scurte din atletism. Viteza optimă de alergare la gimnaști este de 7,0—7,6 m/sec iar la gimnaste de 6,5—6,8 m/sec. La sfîrșitul elanului gimnastul începe să se pregătească pentru balansul cu brațele; o dată cu ultimul pas, înainte de săritura pe trambulină, brațele execută arcuri de cerc prin înapoi în jos sau înainte. Săritura pe trambulină se execută cu ambele picioare, în momentul obținerii celei mai mari viteze. În momentul săriturii, trunchiul se înclină înainte cu 5—26°; picioarele se mișcă mai repede decît trunchiul. În execuția săriturilor prin împingere cu mîinile pe partea apropiată a calului, trambulina se așază cu 3—6 lungimi de talpă mai departe decît pentru săriturile în care împingerea cu mîinile se face pe partea mai depărtată a calului. Bătaia se face așezînd energic tălpile pe locul destinat, urmată de întinderea picioarelor din genunchi. Împingerea cu mîinile pe aparat se realizează sub un unghi obtuz; ea trebuie să fie energică și scurtă. Zborul după împingerea pe aparat este determinat de forma concretă a săriturii (lungă, răsturnată etc.). Aterizarea se face pe vîrful picioarelor întinse și încordate, după care gimnastul se așază pe întreaga talpă. Calul pentru sărituri are o lungime de 1,60—1,63 m; înălțimea de la sol pentru bărbați este de 1,35 m iar pentru femei de 1,10 m. Zonele de sprijin pentru bărbați sînt de 40 cm în față și 20 cm în spate; la fete zona este de 40 cm la mijloc. Aceste zone se marchează pe aparat în mod vizibil. Calul pentru sărituri se fixează în pardosea printr-un dispozitiv special. Trambulina are lungimea de 1,20 m, lățimea de 60 cm iar înălțimea de 12 cm. În cadrul acestor dimensiuni, trambulina poate da cea mai mare elasticitate. Săriturile de bază: drepte cu picioarele depărtate, peste calul în lungime (cu corpul drept sau îndoit), cu întoarceri, cu răsturnare etc. *Exercițiile la sol* (m.+f.) se întîlnesc în probele de concurs în gimnastica sportivă, acrobatică sau artistică. În g. de bază ele conțin o mare varietate de mișcări pregătitoare pentru aparatul locomotor. Ele dezvoltă la executant: buna coordonare, arta de a conduce cu siguranță mișcările proprii, capacitatea de a stăpîni multilateral întregul aparat de mișcare. Pre-

zența acompaniamentului muzical (la proba feminină), în exercițiile la sol, permite nuanțarea execuției într-un mod mai expresiv. Conținutul probei de sol se axează pe înlănțuiri din următoarele

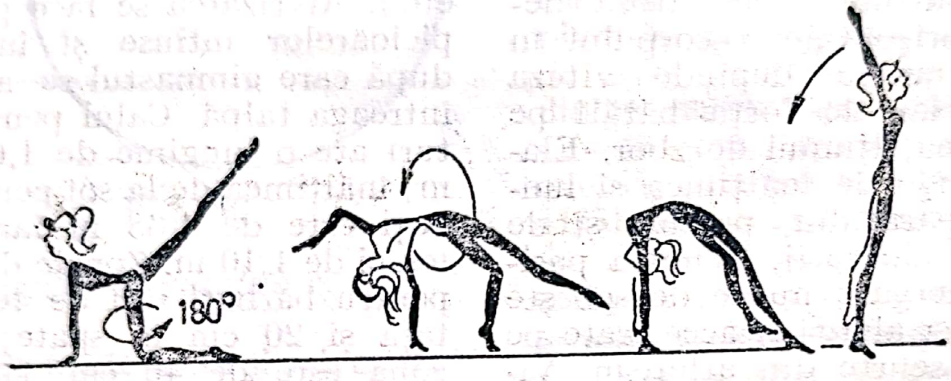


Fig. 82

Exerciții la sol.

mijloace ale gimnasticii: elemente și combinații din **g.** artistică și acrobatică. În **g.** masculină, la categoriile superioare, exercițiile acrobatice au ponderea principală, la **g.** feminină, în schimb, exercițiile acrobatice și cele artistice sînt într-o proporție echilibrată. Exercițiile și combinațiile din **g.** artistică includ în compoziția lor doar exerciții libere din **g.** artistică (variații de pași, elemente de echilibru, valuri, sărituri, piruete etc.). Deși cu specific feminin, mișcările din **g.** artistică sînt prezente și în proba de sol masculină, dar într-o măsură mai redusă, execuția lor avînd un caracter mai viguros, mai bărbătesc. Elementele și combinațiile acrobatice au cea mai valoroasă întrebuințare în cadrul probei de sol (rostogoliri, îndreptări, răsturnări, salturi, poziții de echilibru etc.). În proba masculină, pe lîngă „torentele" acrobatice, se includ și elemente de echilibru cu caracter de forță (stînd pe mîini în forță) și de mobilitate (sfoara). De mare spectaculozitate sînt elementele acrobatice dinamice (răsturnări înapoi și salt sau roată întoarsă și salt). La proba feminină efectele estetice se obțin prin îmbinarea mișcărilor acrobatice cu cele artistice (piruetă și cădere în sfoară). Compoziția unui exercițiu la sol presupune respectarea următoarelor cerințe: unitate în varietatea elementelor (se referă la coeziunea, legarea naturală și logică a elementelor, fără întreruperi și aranjamente suplimentare), dezvoltarea gradată (începutul trebuie să fie pregnant, precis și foarte clar, să crească mereu în intensitate și bogăție de elemente dificile). Finalul exerci-

țiului trebuie să fie clar, cu conținut acrobatic valoros, pentru ca ultima impresie să fie excelentă. Evitarea repetărilor și folosirea la maximum a spațiului de lucru este o cerință imperioasă. Timpul

un exercițiu la sol trebuie să cuprindă: variații de pași, sărituri, întoarceri și piruete, poziții specifice pentru echilibru, marcate sau menținute, elemente acrobatice (salturi, răsturnări etc.). Din

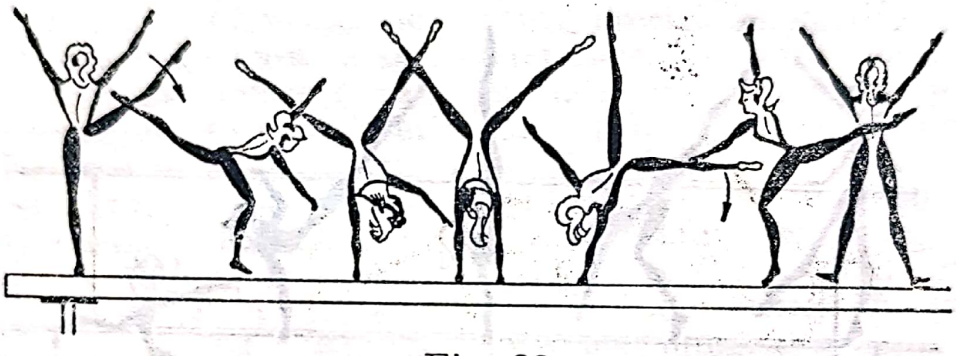


Fig. 83

Exerciții la bîrnă.

de lucru. La categoria I și maeștri, timpul regulamentar este de 50—70 sec pentru bărbați și 60—90 sec pentru fete. Muzicalitatea se manifestă prin compunerea în faze clare de mișcare, care să concorde cu frazele muzicale alese pentru acompaniament; concordanță cu tempoul muzicii alese etc. Spațiul de concurs cuprinde: spațiul de lucru și spațiul de siguranță. Spațiul de lucru este de 12/12 m, format dintr-un covor special. Spațiul de siguranță este de 2 m și este marcat de un chenar. Gimnastul nu are voie să depășească spațiul de lucru, pentru aceasta el este depunctat. *Exercițiile la bîrnă* (f.) Ca probă de concurs, conținutul exercițiilor la bîrnă se aseamănă mult cu cele de la sol. Conform cerințelor regulamentare, cauza dificultății execuției (în permanent echilibru numai parțial stabil), acest aparat este considerat printre cele mai dificile. În concurs, gimnastele vor executa un exercițiu impus și unul la liberă alegere. Aparatul este o bîrnă ce are înălțimea superioară de 1,20 m, lungimea de 5 m, iar lățimea secțiunii transversale de 10 cm. Părțile verticale ale bîrnei sînt ușor bombate. Bîrna este prinsă solid de montanți reglabili, care să permită deplasarea în înălțime de 1—1,20 m; la rîndul lor, montanții se reazemă pe sol prin intermediul a trei picioare metalice. Exercițiile: mers (înainte, înapoi, lateral, pe vîrfuri), pas schimbat, alegare etc. Poziții: cumpăna, sfoara, arabesc, etc. Variații de pași (pas de polcă, de

vals, mazurcă etc.); sărituri (simple, duble, în sfoară, pe un picior, forfecare etc.); întoarceri și piruete. Elemente acrobatice: rostogoliri, podul, răsturnări, salturi etc. *Exerciții la paralele inegale* (f.). Conținutul predominant la paralele inegale îl constituie mișcările de balans, tehnica și metodica acestor exerciții prezintă mari asemănări cu cele de la bara fixă, dar posibilitățile de legare a elementelor, datorită existenței celor două bare, sînt foarte numeroase. Caracteristic exercițiilor la acest aparat este continua trecere de pe o bară pe alta, cu fața, cu spatele sau cu o latură a trunchiului spre aparat. Pentru a se mișca cu ușurință, gimnasta trebuie să posede forță (în special în brațe și abdomen), îndemînare, viteză de reacție, hotărîre și curaj. Cerințele care trebuie respectate în ce privește compoziția exercițiilor sînt următoarele: să predomine mișcările de elan cu elemente structurale de rotări, îndreptări, subbalansări, balansări de picioare etc., să aibă o înlănțuire curgătoare fără opriri inutile. Pe aceeași bară se pot executa în continuare cel mult trei elemente, după care se trece pe cealaltă bară. Pe tot parcursul exercițiului, vîrfurile picioarelor trebuie să fie perfect întinse. Pentru învățare, distanța și înălțimea barelor se poate micșora folosindu-se și lonja. Aparatul. Înălțimea barei superioare este de 2,30 m; a celei inferioare de 1,50 m. Distanța dintre montanți, în sensul lungimii din pivot este de 2,30 m. Bara superioară este reglabilă numai în sensul înălțării, pe cînd cea inferioară este mobil reglabilă. Exercițiile: mișcări în balans (înainte, înapoi, din stînd pe mîini

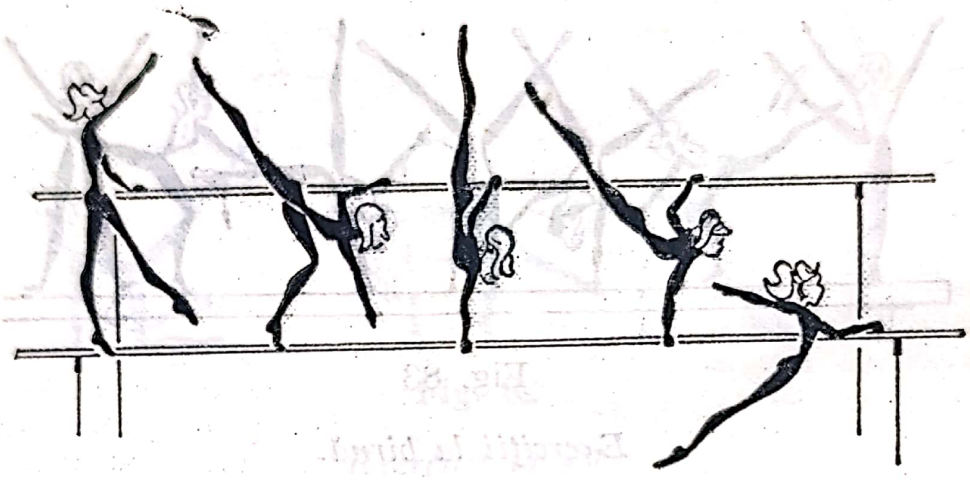


Fig. 84

Exerciții la paralele inegale.

în sprijin plutitor etc.), răsturnare, rotări, îndreptări, subbalansări combinate cu întoarceri etc. Antrenamentul (v. **g.** acrobatică). Arbitrajul (v. **g.** acrobatică). *Asigurarea, ajutorul, autoasigurarea.* Asigurarea propriu-zisă constă în supravegherea atentă a exercițiilor efectuate de elevi, profesorul fiind gata să intervină în cazul unei execuții nereușite. Autoasigurarea constă în măsurile pe care le ia gimnastul pentru a ieși singur dintr-o situație grea (îngrijirea palmelor, ungerea lor cu talc, purtarea palmarelor, curățarea permanentă a aparatelor, așezarea sub aparat a saltelelor de protecție etc.). Ajutorul se realizează direct, prin intermediul antrenorului, care imprimă gimnastului direcția sau amplitudinea necesară. Ajutorul indirect se realizează prin folosirea lonjelor sau a altor aparate.

GOLF (m.+f.), joc sportiv de origine scoțiană practicat îndeosebi în țările anglo-saxone, care constă în lovirea unei mingi cu o mică crosă (club), cu scopul de a o introduce în niște orificii aflate în teren. Cunoscut în Scoția încă din anul 1608, jocul s-a răspîndit repede apoi, în Franța, Germania, Olanda etc., unde începînd din secolul al XVII-lea se înființează numeroase cluburi. În acest joc nu se dispută campionate oficiale și nici nu există arbitri, regulamentul fiind simplu, cunoscut și respectat de jucători. Astăzi, jocul de **g.** este cunoscut și practicat în toate continentele. În țara noastră **g.** nu este prea popular, dar este cunoscut și practicat în special sub varianta de „minigolf". Acest joc sportiv este practicabil la orice vîrstă, atît de bărbați cît și de femei, dezvoltînd îndemînarea, acuitatea vizuală, forța, mobilitatea, precizia mișcărilor etc. Jocul are loc între două echipe formate din cîte doi jucători, care prin lovituri alternative, caută să introducă mingea în orificiile practicate în teren. Există două variante mai importante: *jocul la orificii*, cînd contează numărul de orificii în care s-a introdus mingea și *numărul de lovituri* pe care o echipă le aplică mingii pentru a ajunge la capătul terenului, unde se găsește ultimul orificiu. „*Scratch score*" este performanța pe care o realizează un jucător introducînd mingea în toate orificiile (18 la număr, din 68—75 de lovituri). Loviturile. În funcție de locul unde se găsește mingea la un moment dat, loviturile pot fi mai puternice sau mai puțin puternice. *Loviturile puternice* se execută ducînd „clubul", ținut cu ambele mîini, peste umărul opus direcției de lovire, astfel ca lama lui să ajungă în spatele jucătorului. De aici, cu o mișcare amplă, executată din articulația umărului, a cotului și prin răsucirea energică a trunchiului, se aplică lovitura. Întreagă mișcarea este pendulantă. *Loviturile mai puțin puternice*, mai moi, respectă aceeași structură

biomecanică, doar că se execută cu o amplitudine mai mică și o forță redusă. Regulamentul prevede că mingea trebuie lovită și nu împinsă. Echipamentul. Îmbrăcămintea este ușoară și comodă (pantofi de tenis, pantalon lung, tricou și șepcuță cu cozoroc). *Cluburile* sînt crose de diferite forme cu care jucătorii lovesc mingea. Lungimea mînerului este de 1,10 m. Fiecare jucător întrebuințează în timpul meciului aproximativ 14 cluburi. „Potter"-ul este foarte asemănător crosei de hochei pe gheață; se folosește la loviturile care necesită precizie mare (în apropierea orificiilor). „Driver", club care servește pentru lovituri mai puternice, atunci cînd mingea se găsește departe de țintă (are lama de lovire lată, ascuțită la vîrf și cu striațiuni longitudinale). „Maschi", club care se întrebuințează la lovituri scurte, avînd lama lată și rotunjită la vîrf. „Niblik"-ul se folosește la loviturile care trebuie să salte mingea peste obstacole. Are formă ovală, cu striațiuni oblice pe lamă. Mai sînt și alte cluburi: „driwing iron", „spade maschie" etc., unele fabricate din metal, altele din lemn. Mingea este confecționată din cauciuc, are culoare albă, formă complet sferică, cu circumferința de 4,2 cm și greutatea de 46 gr. Minigolful este o variantă pe teren redus ca dimensiuni, presărat cu obstacole artificiale (canale, tunele, pante, orificii etc.). Regulamentul este același ca la **g.** Terenul are o suprafață de o cincime de hectar, acoperit cu iarbă nu prea mare;

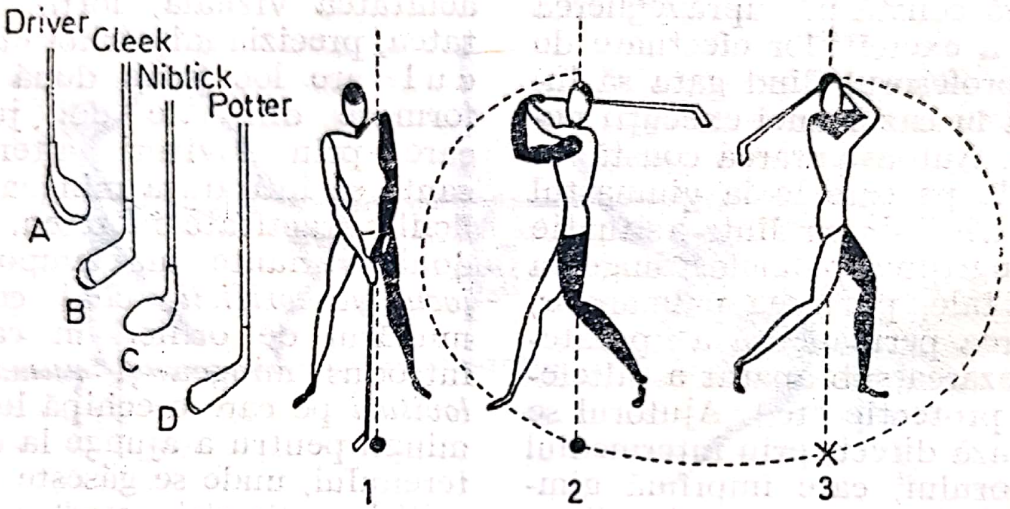


Fig. 85

Cluburile și tehnica lovirii mingii de golf.

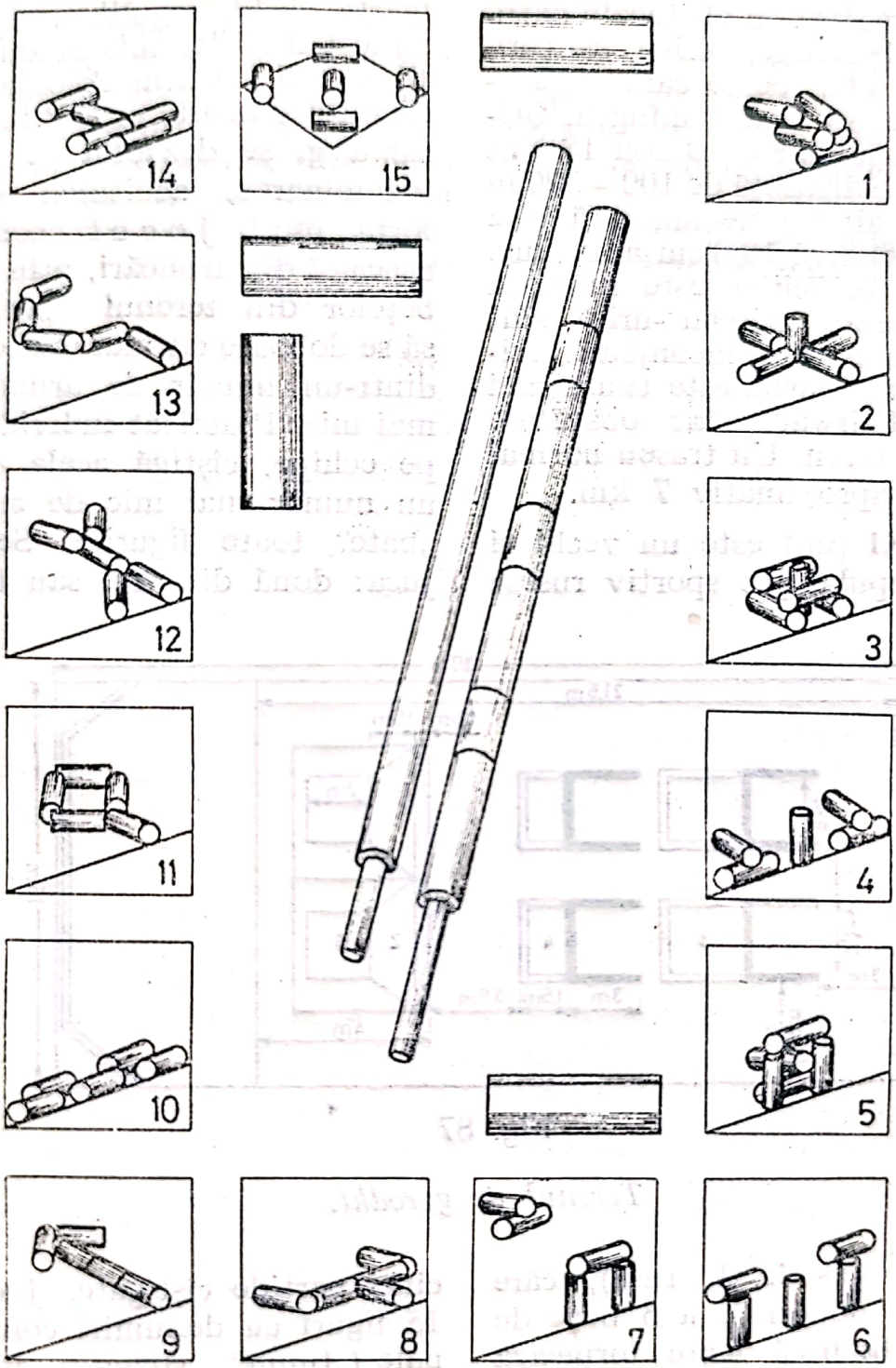


Fig. 86

Cele 15 figuri convenţionale la gorodki.

Scanned with OKEN Scanner

el este presărat cu obstacole naturale ca: boschete, coline, șanțuri, bunchere etc., peste care jucătorii trebuie să treacă mingea. *Orificiile*, în număr de 9 sau 18 sînt săpate la o distanță de 100—500 m unele de altele; ele măsoară 10,2 cm diametru și 10,8 cm adîncime. Prezența orificiilor este marcată de fanioane. „Green"-urile sînt mici peluze care înconjoară orificiile și aici iarba este tunsă mai scurt. „Fairwai" sînt obstacole aflate pe teren. Un traseu normal măsoară aproximativ 7 km.

GORODKI (m.) este un vechi și foarte popular joc sportiv rusesc (gorod = oraș în l. rusă), care constă în doborîrea a 5 bețe de formă cilindrică (care formează anumite figuri numite „orășele") cu ajutorul unor bastoane. Deși foarte vechi, regulile acestui joc au fost stabilite abia în anul 1923. **G.** se mai joacă în Polonia, Cehoslovacia și în alte țări. Prin practicarea **g.** se dezvoltă în special: îndemînarea, acuitatea vizuală, forța etc. Jocul constă în aceea că din aruncări, prin lovirea bețelor din terenul „orașului", să se doboare cît mai multe figuri, dintr-un număr de aruncări cît mai mic. Practicat individual sau pe echipe, cîștigă acela care cu un număr mai mic de aruncări, „bate" toate figurile. Se poate juca: două din trei sau trei din cinci partide cîștigate. Jocul are 15 figuri cu denumiri convenționale („tunul", „steaua", „fîntîna", „artileria", „săgeata", „scrisoarea" etc.). Bețele, care constituie

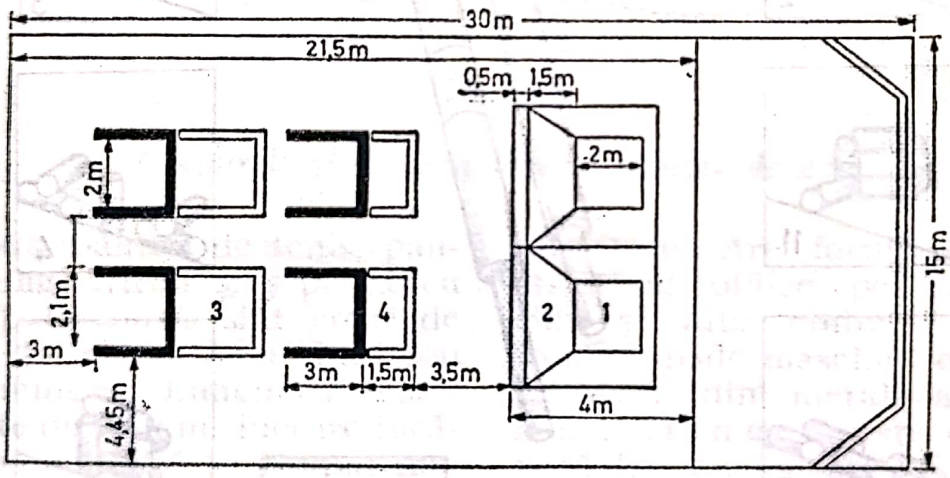


Fig. 87

Terenul de gorodki.

figurile, au lungimea de 20 cm. iar diametrul de 5 cm. Bastonul de aruncare are lungimea maximă de 1 m. Echipamentul se compune din: pantofi de tenis, tricou, trening și șepcuțe cu cozoroc. Procedee tehnice. Aruncarea bastonului se face în așa fel, încît eliberarea lui din mînă să aibă loc atunci cînd brațul este perfect întins, vizînd mijlocul figurii. Terenul de joc are lungimea de 30 m, iar lățimea de 15 m. În cadrul acestor dimensiuni se găsesc două piste de joc. Figurile sînt așezate într-un pătrat cu latura de 2 m.

Scanned with OKEN Scanner

H

HALTERE (m.), ramură sportivă în care concurenții se întrec în a ridica greutăți după anumite reguli și în anumite stiluri (stilul aruncat și smuls). Pînă nu demult, triatlonul clasic se compunea din stilurile: aruncat, smuls și împins; ultimul dintre ele a fost scos din activitatea competițională. Primele mărturii în legătură cu ridicarea greutăților le avem din secolul al VI-lea î.e.n., cînd atletul grec Milon din Crotona cîștigă șase ediții consecutive ale J.O.; el este considerat primul ridicător de greutate din lume. Istoria acestui sport consemnează pe Eumasta, care în anul 600 î.e.n., a mișcat un bloc de piatră în greutate de 480 kg, ceea ce se pare, constituie primul record al ridicătorilor de greutate. Sportul **h.** ia ființă în Germania, unde numeroși sportivi se îndeletniceau cu ridicarea greutăților. Astfel, Arthur Saxon avînd 1,76 m înălțime și 95 kg, a împins cu brațele și cu picioarele o platformă de 1 580 kg. În anul 1896, la prima ediție a J.O. moderne, a fost inclusă și proba de ridicare a greutăților. În anul 1920, ia ființă Federația Internațională de Haltere și Culturism (Fédération Internationale Halterophile et Culturiste — F.I.H.C.). Ca sport, **h.** au apărut în țara noastră destul de tîrziu, deși ridicarea greutăților se practica de mult prin bîlciuri și circuri. În anul 1896 se consemnează primul concurs de **h.** desfășurat la Liceul Gh. Lazăr din București, unde, în cadrul unei serbări sportive, se stabilește cîștigătorul la „exerciții la greutăți", după numărul de ridicări a unei haltere de 30 kg, fără a o lăsa jos. Începînd din anul 1922, la Societatea „Tirul" din București, figurează ridicarea greutății dar numai în scop demonstrativ. În concursurile ce se organizau în țară (la Oradea, Arad, Cluj, Brașov etc.), stilurile de ridicarea greutăților erau diferite. Stilul „Continental" consta în ridicarea halterei (pînă la centură) prevăzută cu cîrlige de care se prindea haltera în prima etapă. În etapa a doua, haltera se ridica la piept, iar de aici, (cu sau fără fandare) se ridica deasupra capului. În anul 1930, ia ființă

Scanned with OKEN Scanner

la Oradea Federația română de lupte și haltere, care organizează primul Campionat de **h.** la București în anul 1934. Astăzi, forul care conduce și organizează activitatea competițională este Federația română de haltere și culturism. Prin practicarea acestei ramuri sportive se dezvoltă: forța, viteza de execuție, mobilitatea, precum și unele din calitățile psihice de bază: voința, capacitatea de concentrare nervoasă, perseverența etc. Campionate și concursuri. Pe plan internațional se desfășoară Campionate mondiale, europene, balcanice, J.O. și altele. Pe plan național au loc: Campionatul republican individual și pe echipe, concursurile din cadrul „Daciadei" (seniori și juniori), Campionatul republican individual de juniori II și copii; „Cupa unităților sportive școlare" și altele. Categorii de greutate. În funcție de greutatea corporală, halterofilii se împart în 10 categorii: categoria 52 kg; 56 kg; 60 kg; 67 kg; 75 kg; 82 kg; 90 kg; 100 kg; 110 kg și categoria de +110 kg. Procedee tehnice. Pentru ridicarea halterei, federația de specialitate a stabilit obligativitatea executării anumitor mișcări, care formează (impropriu spus) „stilul". *Stilul „aruncat"*. Una din cele două probe ale biatlonului clasic în sportul **h.** se compune din mai multe acțiuni: poziția de plecare se ia fixînd picioarele sub **h.**, la o distanță aproximativ cît lățimea umerilor; aplecarea și apucarea **h.** în priză „lacăt" (în care degetul mare se lipește de bară iar următoarele se așază deasupra lui)

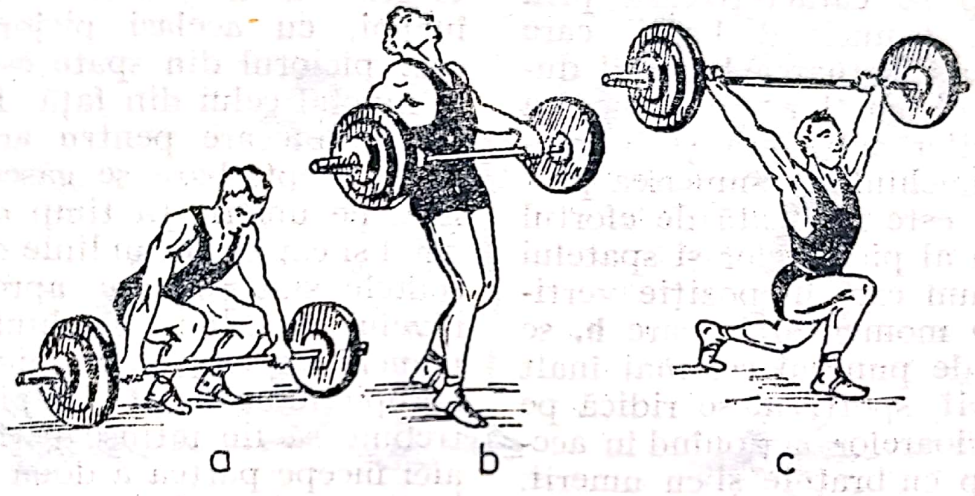


Fig. 88

Ridicarea halterei în „stilul aruncat".

Distanța dintre brațe este potrivită, bazinul este coborît iar trunchiul este înclinat la 45° înainte. Tragerea **h.** se face în doi timpi: primul mai lent, durează pînă bara ajunge în regiunea treimii inferioare a coapselor; al doilea timp se caracterizează prin ridicarea (smucirea) barei, care începe cu efectuarea lucrului dublu al picioarelor (introducerea genunchilor sub bară și îndreptarea trunchiului). Smucirea propriu-zisă este realizată de efortul simultan al picioarelor și spatelui (care acum este în poziție verticală). În momentul în care **h.** se apropie de punctul cel mai înalt al tragerii, sportivul se ridică pe vîrful picioarelor, acționînd în același timp cu brațele și cu umerii. Odată cu atingerea celui mai înalt punct al tragerii are loc fandarea, care se poate executa prin procedeul „foarfecă", în care caz, bara se pune la piept cu maximum de viteză (piciorul mai puternic se îndoaie în față, iar celălalt în spate, fiind întins). În tot acest timp, trunchiul rămîne în poziție verticală iar centrul de greutate al **h.** se găsește pe aceeași linie cu centrul de greutate al sportivului. Coatele se răsucesc concomitent cu executarea fandării și se mențin ridicate la nivelul umerilor. Fandarea prin procedeul „hochei" este o mișcare mai simplă, de aceea mulți dintre halterofili o preferă. După ce bara a ajuns la punctul cel mai înalt al tragerii are loc o genuflexiune adîncă, concomitent cu răsucirea coatelor sub **h.** și punerea ei la piept. Echilibrul antero-posterior este destul de greu de menținut. După ce bara a fost pusă la piept, se împinge în piciorul din față și odată cu îndreptarea, are loc și efectuarea a jumătate de pas înapoi, cu același picior, după care piciorul din spate este adus la nivelul celui din față. În poziția de plecare pentru aruncatul de la piept, bara se găsește așezată pe umeri. În timp ce trunchiul și capul sînt în linie dreaptă, coatele sînt ridicate aproape de nivelul umerilor. Unghiul dintre trunchi și brațe trebuie să se apropie mult de 90°, iar picioarele trebuie să fie întinse perfect. De aici începe partea a doua a aruncării: semigenuflexiunea și aruncarea propriu-zisă. După ce în urma aruncării, bara a ajuns la nivelul frunții, are loc fandarea în „foarfecă", în scopul facilitării prinderii **h.** cu brațele perfect întinse, care este cel mai important moment al aruncatului de la piept. Dacă cele două mișcări nu se produc simultan, încercarea este ratată. Pentru ridicarea din fandare se deplasează centrul de greutate al barei spre înapoi, după care se aduce și piciorul din spate la nivelul celui din față. Fixarea **h.** deasupra capului este ultima parte a probei, în care bara se menține deasupra capului pînă la semnalul arbitrului. Timpul probei este de aproximativ 6—9 sec. La acest procedeu, respirația are o importanță foarte mare,

Scanned with OKEN Scanner

ținînd cont că se ridică greutăți foarte mari. După așezarea tălpilor sub **h.** se fac 2—3 respirații scurte. Odată cu începerea ridicării are loc o inspirație completă (fandarea și ridicarea din fandare, efectuîndu-se cu respirația blocată). Cînd **h.** este la piept, în poziția de plecare în aruncat se fac o expirație și o inspirație scurtă. La lăsarea barei jos se expiră. *Stilul „smuls"*, probă clasică ce se execută prin acțiunea de ridicare a **h.**, de pe podium, direct pe brațele întinse, deasupra capului, prin intermediul unei fandări. Fazele ridicării: poziția de plecare (v. stilul aruncat). Priza de apucare este largă (cu brațele mult depărtate). Între coapse și gambe se formează un unghi de 90°, ceea ce implică o poziție mai ridicată a bazinului. Trunchiul are o înclinație de 30° față de sol. Tragerea halterei se face în două faze: pînă la treimea inferioară a coapselor și apoi pînă la nivelul apendicelui xifoid (furca pieptului), cînd se realizează o ușoară smucire a **h.**, concomitent cu ridicarea pe vîrful picioarelor. Fandarea se execută prin cele două procedee: prin „forfecare" și prin procedeul „hochei" (v. stilul aruncat). Echipamentul este compus din: ghete speciale cu carîmbul înalt, dres cu bretele, suspensor, brîu lat de piele pentru talie, brățări din piele pentru strîngerea articulației pumnului și bandaje pentru protejarea genunchilor. Haltera se compune din: *bara metalică*, pe care sînt montate discurile și care are lungimea de 2,20 m, greutatea de 10 kg. La mijlocul barei,

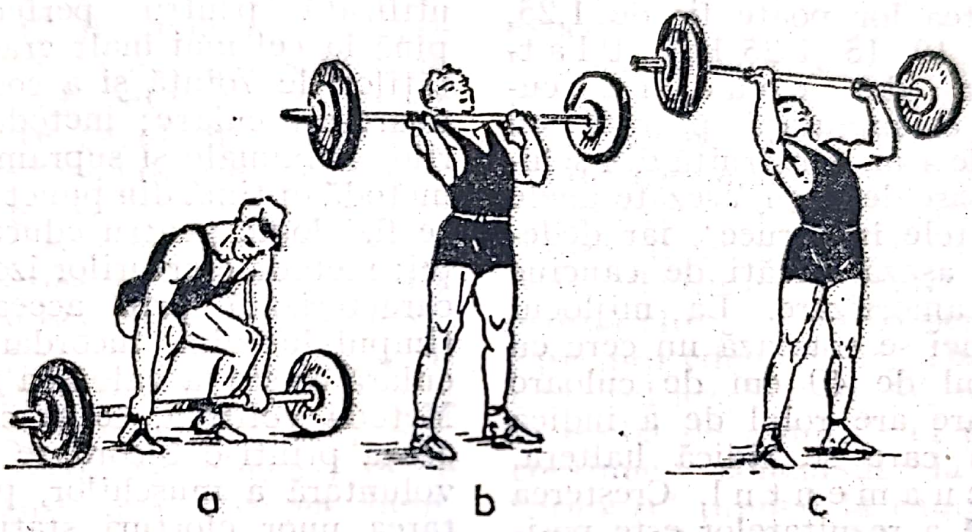


Fig. 89

Ridicarea halterei în „stilul smuls".

între discuri, trebuie să rămînă o distanță de 1,30 m pentru prindere. La capetele barei, prin intermediul unor bucșe de fixare se montează discurile. *Discurile* reprezintă de fapt greutățile pe care trebuie să le ridice halterofilul (greutatea lor poate fi: de 1,25, 2,50, 5, 10, 15 și 25 kg). Platforma de concurs cuprinde o suprafață pătrată cu latura de 4 m, construită din scînduri groase de lemn, așezate unele peste altele în „cruce", iar dedesubt se așază bucăți de cauciuc pentru amortizare. La mijlocul platformei se trasează un cerc cu diametrul de 40 cm de culoare albă, care are rolul de a indica locul în care se ridică haltera. Antrenamentul. Creșterea continuă a rezultatelor este posibilă atît prin însușirea tehnicii mișcării, cît și pe seama unor metode de antrenament care conduc la creșterea posibilităților funcționale ale organismului sportivilor. *Pregătirea fizică* constă în educarea următoarelor calități motrice: forța, cu rol determinant în însușirea tehnicii și tacticii, deci calitatea fizică dominantă a halterofilului. Manifestarea forței are loc prin: lucrul de învingere (de ridicare a halterelor), lucrul de cedare realizat prin lăsarea **h.** pe podium și lucrul static, care se formează prin executarea unor exerciții izometrice. Forța musculară este în strînsă legătură cu greutatea corpului, de unde necesitatea împărțirii acestor sportivi pe categorii de greutate. Metodele de educare a forței: metoda „pînă la refuz" folosită în scopul creșterii masei musculare; metoda eforturilor mijlocii, folosită în scopul formării și perfecționării procesului de coordonare neuro-musculară; metoda eforturilor mari, utilizată pentru perfecționarea pînă la cel mai înalt grad a calităților de voință și a coordonării neuro-musculare; metoda eforturilor maximale și supramaximale, metodă optimă din punct de vedere fiziologic pentru educarea forței; metoda eforturilor izometrice, caracterizată prin aceea că în timpul lucrului, încordarea musculară crește la valoarea maximă. Metoda volitivă, ce se caracterizează printr-o încordare maximă voluntară a mușchilor, prin imitarea unor eforturi statice, fără întrebuințarea unor aparate. În afară de dezvoltarea forței și împreună cu aceasta se mai accentuează pe: dezvoltarea forței în regim de viteză, rezistența în regim forță, viteza de execuție, mobilitatea articulațiilor, îndemînarea etc. *Pregătirea tehnică* se realizează prin exersarea diferitelor procedee de ridicare a **h.**: exerciții pentru „smuls" (smuls fără fandare, trageri pentru smuls, din atîrnat, smuls cu un braț etc.). Exerciții pentru aruncat (pus la piept fără fandare, aruncat tehnic de pe suporți etc.). Arbitrajul este asigurat de: *directorul de concurs*, cu drepturi depline de oprire sau suspendare a concursului; *arbitrul șef de*

Scanned with OKEN Scanner

podium, care supraveghează executarea corectă a mișcărilor în timpul ridicării și repunerii **h.**, verifică adăugarea greutăților la bară, semnalizează coborîrea barei pe podium, printr-un gest cu mîna și pronunțarea cuvîntului „jos". În cazul semnalizării acustice, sportivul va lăsa **h.** pe podium după ce a auzit semnalul, declanșat de cei trei arbitri de concurs. În cazul în care există aparat de semnalizare luminoasă, decizia se acordă prin apăsarea butonului de culoare roșie, pentru încercare nereușită și de culoare albă, pentru încercare reușită. *Arbitrii laterali* participă la verificarea **h.**, controlează executarea corectă a mișcărilor de ridicare, își manifestă adeziunea față de mișcări prin semnalizarea luminoasă (roșu pentru nereușit și alb pentru reușit), sau prin ridicarea brațului. *Arbitrul de pe lîngă participanți* prezintă concurenții, informează antrenorii și concurenții asupra rezultatelor competițiilor. *Cîntărirea participanților* se efectuează înainte cu o oră de începerea concursului, în prezența directorului de concurs, a medicului și secretarului competiției respective. Concurenții care nu se prezintă la cîntărire sau nu au greutatea corespunzătoare categoriei lor, pot participa la concurs dar la o categorie superioară de greutate. *Reguli generale pentru mișcări.* La semnalul arbitrului de a lăsa bara pe podium (sau după semnalul sonor sau luminos), sportivul este obligat să conducă bara spre podium (și nu să o arunce), în caz contrar încercarea este considerată nereușită. Sînt interzise tragerea în suspensie și orice oprire a **h.** în timpul tragerii. Mișcarea este considerată nereușită dacă se renunță la execuție după ce bara a depășit linia genunchilor. În toate mișcările, greutatea se fixează pe brațele întinse, menținîndu-se poziția dreaptă a trunchiului și a brațelor timp de 2 sec. În acest timp, tălpile trebuie să fie pe aceeași linie. Tuturor sportivilor li se acordă cîte 3 încercări pentru fiecare procedeu clasic. Dacă concurentul are 3 încercări nereușite la proba de „smuls", el poate să continue concursul la proba „aruncat" (numai la campionatul individual). Greutatea halterei, atît în faza incipientă, cît și în timpul următoarelor adăugiri, trebuie să fie un multiplu de 2,5 kg. Între prima și a doua încercare, trebuie să existe o diferență minimă de 5 kg, următoarea putîndu-se efectua la orice greutate. *Punctajul* (clasamentul) concursurilor individuale se stabilește separat, pentru fiecare procedeu (stil) și pe total. Se consideră cîștigător al procedeului respectiv sau la total, sportivul care reușește să ridice greutatea cea mai mare, din cele 3 încercări regulamentare. În caz de egalitate, cîștigă halterofilul mai ușor la cîntar sau care a realizat din încercări mai puține performanța.

Scanned with OKEN Scanner

HANDBAL (m.+f.), joc sportiv ce se dispută între două echipe formate din cîte 7 jucători, care prin mijloace tehnice regulamentare caută să marcheze cît mai multe goluri în poarta adversă. Caracteristica de bază este jucarea mingii cu mîna (hand=mînă și ball=minge; în engl.). Originea jocului pare cehă („ceska hazena"), dar și țările nordice, mai precis Danemarca, își revendică paternitatea. În anul 1892, cehul J. Klenker elaborează primul regulament al jocului, inspirîndu-se din regulamentele jocurilor de fotbal, rugby și baschet. În anul 1905, profesorul de gimnastică W. Karas întocmește un alt regulament, care stă la baza jocului de astăzi. În Germania, M. Heiser, în anul 1917, lansează pentru prima dată o variantă a jocului de handbal în 7, inspirîndu-se în special din jocul de fotbal, handbalul în 11 jucători. În anul 1928 se înființează Federația Internațională de Handbal (Internationale Handbal Fédération — I.H.F.). În anul 1938, la Berlin, au loc primele campionate mondiale de handbal în 7 și în 11 jucători, iar în anul 1936, handbalul este admis în programul J.O. În țara noastră, jocul de **h.** a pătruns prima dată sub forma variantei în 11 jucători. După al doilea război mondial, **h.** românesc se afirmă din plin, atît la fete cît și la băieți. Federația Română de Handbal este organismul care conduce și coordonează activitatea competițională. Prin practicarea jocului de **h.** se dezvoltă: forța generală, viteza de deplasare și de execuție, mobilitatea, rezistența, spiritul de echipă etc. J o c u l începe printr-o pasă dată unui partener, la centrul terenului. Tot astfel se procedează la începutul reprizei secunde și după marcarea unui gol. Prin pase succesive, conducere a mingii în dribling și alte procedee tehnico-tactice, se caută să se marcheze gol. J u c ă t o r i i sînt în număr de 12, din care 7 sînt în teren, iar restul pe banca de rezerve. *Portarul* are rol la fel de important ca și jucătorii de cîmp și are misiunea de a apăra poarta (poate folosi în acest scop orice parte a corpului). Odată cu părăsirea spațiului de poartă, portarul se supune acelorași reguli ca și jucătorii de cîmp. În afară de rolul pe care îl are (de a apăra poarta), acest jucător mai are misiunea de a lansa contraatacuri prin pase lungi și precise la jucătorii avansați poziționai. *Fundașii*, în număr de doi, au un rol important în apărare dar participă și la fazele de atac, ocupînd poziții mai retrase și distribuind pase jucătorilor aflați pe semicerc. Unul din acești jucători este, de obicei, coordonatorul de joc al echipei. *Extremele* sînt jucători cu o bună mînuire a mingii, posesori ai unei viteze excepționale și bineînțeles, buni șutori la poartă. Ei participă și la fazele de apărare, supraveghind extremele adverse. *Interii*, în număr de doi, acționează în zonele cen-

trale, pe spații mai puțin întinse, în atac și în apărare. Buni mînuitori ai mingii, buni șutori, doați cu forță, interii au ocaziile cele mai frecvente de a înscrie goluri. Unul din cei doi interi are de obicei rolul de „pivot". Jocul său se caracterizează prin „lupta strînsă" cu adversarii pe semicerc, primirea pasei cu spatele spre poartă, cu întoarceri rapide pe un picior și aruncare la poartă (pivotare). *Jucarea mingii.* Jucătorii au dreptul că arunce, să lovească, să împingă, să oprească și să prindă mingea în orice fel și din orice direcție, folosind mîinile, brațele, capul, trunchiul, coapsele și genunchii. Mai au dreptul să țină mingea maximum 3 sec, chiar dacă aceasta se găsește pe sol. Au dreptul să se deplaseze cu mingea în mînă maximum 3 pași, să arunce o dată mingea spre sol și să o reprindă în momentul cînd aceasta revine, cu o mînă sau cu ambele mîini, de pe loc și din mișcare. Handbal în 11 jucători. Joc practicat în zilele noastre din ce în ce mai rar, se desfășoară pe întreg terenul de fotbal (dimensiuni normale), din această cauză este mai puțin dinamic decît varianta în 7 jucători. Așezarea pe teren este după sistemul: 1—2—3—5. Echipamentul se aseamănă cu cel al fotbaliștilor (inclusiv ghetele cu crampoane). Semicercul care delimitează spațiul de poartă este trasat la distanța de 13 m față de aceasta, iar cel de aruncări libere la 19 m de poartă. Timpul de joc este de două reprize a cîte 30 min. Campionate și competiții. Pe plan internațional se desfășoară: campionatele mondiale, J.O., „Cupa țărilor latine", campionatele mondiale universitare, „Cupa Campionilor Europeni" și altele. Pe plan național se dispută: Campionatele republicane divizionare (A și B), „Daciada" (între selecționatele județene și etapa finală), Campionatul de calificare, Campionatul republican al juniorilor și școlarilor și multe alte competiții. Procedee tehnico-tactice. *Pasa*, procedeu tehnic de bază care are ca scop transmiterea mingii par-

Fig. 90

Pasa cu o mînă.

tenerului, efectuată cu o mînă sau cu două mîini. Pasa cu o mînă de la umăr este cel mai frecvent procedeu folosit; se poate executa de pe loc, din deplasare sau din săritură. „Pasa cu pămîntul" se

execută aruncînd mingea în sol, de unde ricoșează și ajunge la partener. Pasele speciale sînt procedee care necesită o foarte bună mînuire a mingii, fiind folosite de

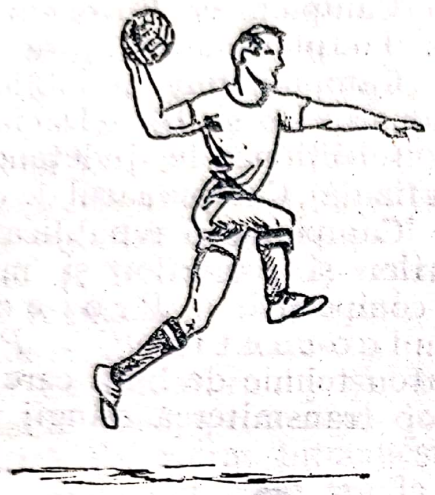


Fig. 91

Aruncarea la poartă din săritură.

jucătorii avansați: pasa pe la spate se folosește în circulația mingii pe semicerc; pasa „oferită", de angajare, a jucătorului care vine din spate; pasa peste umăr, stînd cu spatele spre partener (mai rar întrebuințată pentru că există riscul ca să fie interceptată de adversar) este întrebuințată, în special pentru angajarea pivoților la semicerc. *Aruncarea la poartă*, procedeu tehnic de bază prin care se caută să se concretizeze acțiunile spre poarta adversă. Din punct de vedere tehnic, ca se poate executa: cu pași adăugați (folosită în special în învățare), cu pași încrucișați (necesită o bună coordonare a mișcărilor). Aruncarea din alergare se caracterizează prin sprijinirea în momentul aruncării pe piciorul din partea brațului aruncător. Aruncarea din săritură, una din cele mai eficiente aruncări la poartă, din cauza forței și preciziei ei. Aruncarea prin plonjon necesită o bună pregătire fizică și tehnică și se prezintă sub două variante: cu cădere în față (la aruncările de pe loc) și cu rostogolire laterală, procedeu tehnic specific pivotului. *Conducerea mingii (driblingul)*, procedeu tehnic de bază, prin care jucătorul se deplasează cu mingea în teren. Driblingul simplu se execută prin împingerea mingii în sol. Între

Fig. 92

Conducerea mingii în dribling.

aceste împingeri se pot executa 1—3 pași (de mers sau alergare), după care se poate pasa sau trage la poartă. Driblingul multiplu constă într-o serie de împingeri

succesive ale mingii în sol, ținînd degetele răsfirate pe minge și cu mișcare amplă a palmei din articulația pumnului. *Apărarea.* Una dintre caracteristicile jocului de **h.** este că atît apărarea cît și atacul se realizează cu întreg efectivul de jucători. Aceasta presupune o pregătire fizică la cel mai înalt nivel, o participare totală însoțită de un mare consum de energie. Apărarea este un procedeu tactic, prin care se urmărește destrămarea sistemului ofensiv advers, prin metode tehnico-tactice executate regulamentar. Faza de apărare începe în momentul în care echipa adversă a intrat în posesia mingii. Se cunosc mai multe sisteme de apărare, caracteristice și altor jocuri sportive. Apărarea „om la om" este sistemul în care jucătorii din apărare marchează (supraveghează) nominal adversarii, indiferent de zona în care aceștia se deplasează. Acest sistem se întrebuințează în special în caz de inferioritate numerică a adversarului sau împotriva unei echipe mai slab pregătite din punct de vedere fizic. Marcajul adversarilor se face „strîns" („lipit de om") dar în limitele regulamentare. Apărarea în zonă este sistemul defensiv în care fiecare jucător are sarcina să supravegheze o anumită porțiune de teren. Atacantul este urmărit pînă în momentul în care intră într-o zonă vecină, unde este preluat de un alt jucător. Acțiunile tot mai variate ale atacului au impus găsirea mai multor variante de apărare pe zonă: cu șase jucători pe semicerc: 5+1; 4+2; 3+3 etc. Apărarea combinată se aplică în unele situații de joc în care unii jucători fac apărare în zonă, iar alții apărare „om la om". *Atacul,* procedeu tactic la care participă întreaga echipă (uneori chiar și portarul) și care în jocul de **h.** are mai multe variante. Atacul în circulație, o formă superioară ce se bazează pe pasarea rapidă a mingii în timpul unei circulații intense a tuturor jucătorilor; pretinde o tehnică avansată, o bună pregătire fizică și cunoștințe multilaterale de tactică. Atacul pozițional, acțiune tactică colectivă, în situația cînd întreaga echipă adversă se găsește în apărare. *Marcajul,* acțiune prin care apărătorul supraveghează atacantul și îl împiedică în mod regulamentar să intre în posesia mingii, să o paseze sau să o arunce la poartă. *Blocajul,* acțiune prin care un atacant, cu sau fără minge, caută să bareze regulamentar (să protejeze) drumul echipierului pe care vrea să-l ajute în acțiunea de atac pe care acesta o întreprinde. Blocajul se folosește: pentru a favoriza demarcajul echipierului ținut de apărarea „om la om" (adversă) sau pentru a forma un culoar de pătrundere spre poartă sau de aruncare la poartă. *Circulația mingii* reprezintă o suită de pase, urmate sau nu de deplasarea jucătorilor în atac, cu scopul de a crea derută în sistemul defensiv advers, pe de o parte, iar pe de altă

Scanned with OKEN Scanner

parte, de a căuta poziția cea mai bună de finalizare (marcarea golului). „*Paravanul*“, procedeu tactic care creează situații favorabile pentru aruncările la poartă din săritură, de la distanță, peste apărători. Se poate executa de către un singur jucător sau mai mulți. *Contraatacul*, acțiune tactică pe care jucătorii unei echipe o execută imediat ce au intrat în posesia mingii. Ea este cu atît mai eficientă, cu cît adversarul nu a reușit să se replieze sau se găsește în inferioritate numerică. După situațiile de joc, contraatacul poate fi executat cu unul (de la portar la un coechipier avansat), doi sau trei jucători. Pregătirea *tactică* în apărare are menirea de a da jucătorilor cunoștințele teoretice necesare pentru a le forma deprinderile motrice specifice. Tactica jocului în atac cere din partea jucătorilor însușirea de cunoștințe și deprinderi motrice pe care să le aplice în diferite acțiuni tactice individuale sau colective, în cadrul formelor și sistemelor de joc în atac. Ca acțiuni tactice în atac amintim: demarcajul (acțiune prin care un jucător aflat în dispozitivul de atac, caută să se „debaraseze“ de adversarul său direct, pentru a putea participa la acțiunile echipei sale); „încrucișările“ (acțiuni colective executate între 2 sau 3 jucători, cu scopul de a favoriza aruncarea la poartă a unuia dintre ei). M i n g e a este confecționată dintr-o anvelopă din piele, care are în interior o cameră de cauciuc. Forma ei este perfect sferică, cu circumferința de 58—60 cm și o greutate de 425—475 gr. E c h i p a m e n t u l se compune din: ghete de încălzire, șosete, chiloți sau șort (pentru fete), tricouri numerotate. Echipamentul portarilor trebuie să se deosebească de al celorlalți jucători, prin culoare. Ei pot să poarte pantaloni de trening. T i m p u l d e j o c. Pentru echipele de seniori, durata timpului de joc este de două reprize a 30 min cu 10 min de pauză între reprize. Pentru senioare și juniori, timpul de joc este de două reprize a 25 min. Dacă ambele echipe sînt de acord, arbitrul poate scurta durata pauzei. Dacă un joc nedecis necesită desemnarea unui cîștigător, atunci, după o pauză de 5 min, căpitanii celor două echipe trag din nou la sorți începerea jocului și aleg cele două porți. Aceste prelungiri sînt de două ori a cîte 5 min de joc. Dacă și după această prelungire rezultatul rămîne nedecis, se mai recurge la o prelungire identică primei, iar dacă nici acum nu se desemnează echipa cîștigătoare, jocul se va reprograma. Se cronometrează timpul efectiv de joc (atît cît mingea este în joc); dacă arbitrul consideră că una din echipe, în mod tendențios, caută să „tragă de timp“, el are latitudinea să prelungească repriza respectivă cu 1, 2 min sau cît consideră că este necesar. A n t r e n a m e n t u l. Ca și în alte jocuri sportive, antrenamentul vizează *pregătirea fizică generală*. *Pregă-*

tirea fizică specială se axează pe dezvoltarea calităților specifice jocului: forța în brațe și picioare, viteza de deplasare și de execuție, rezistența în regimul jocului, mobilitatea, îndemînarea etc. *Pregătirea tehnică* are ca scop învățarea și perfecționarea procedeelor tehnice de bază (pasele, driblingul, aruncările la poartă etc.). *Pregătirea tactică* vizează perfecționarea sistemelor de joc în apărare și atac, modalități de acționare cu diverși adversari, jocul pe teren propriu sau în deplasare, tactica în inferioritate numerică etc. Arbitrajul, în jocul de h. este asigurat de către doi arbitri în teren, ajutați de un cronometror și un arbitru-secretar la foaie. *Arbitrii principali* (în teren) conduc propriu-zis jocul, ei colaborează și au drepturi absolut egale. Deși există o diviziune a muncii, fiecare arbitru este responsabil pentru întreaga desfășurare a jocului. Rezultă că fiecare arbitru intervine în joc în limitele sferei sale de atribuții și că, în același timp, el are dreptul și obligația să intervină și în sfera de atribuții ale colegului său, cînd prin aceasta se favorizează desfășurarea regulamentară a jocului. Sarcinile comune ale celor doi arbitri: controlul terenului de joc, controlul legitimațiilor jucătorilor, alegerea mingii de joc, controlul timpului de joc, evidența golurilor, consemnarea avertismentelor, eliminărilor și descalificărilor. *Arbitrul secretar* întocmește protocolul jocului (foaia de arbitraj), controlează intrarea jucă-

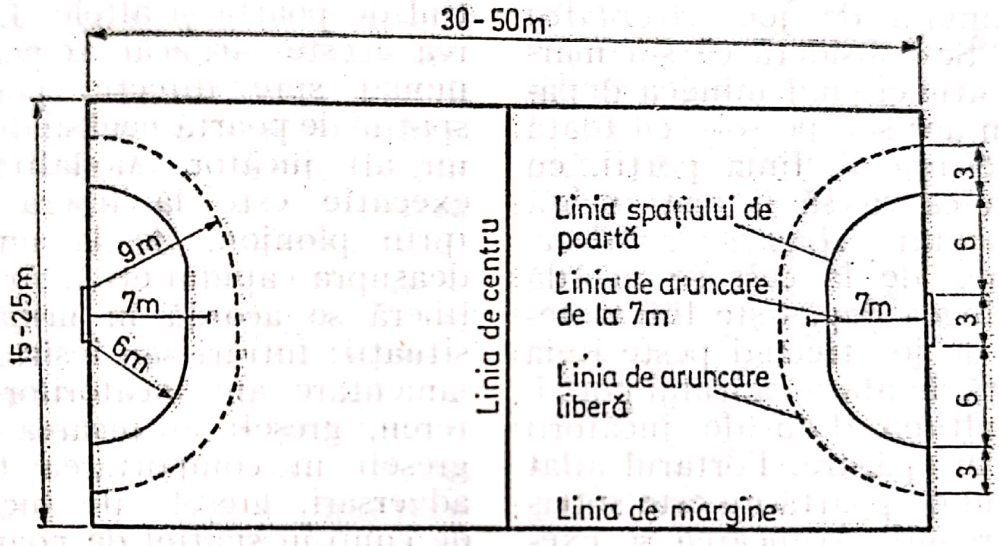


Fig. 93

Terenul de handbal în 7.

torilor în teren pe timpul jocului, consemnează avertismentele. Arbitrul cronometror controlează timpul de joc, intrarea și ieșirea jucătorilor de schimb, timpul jucătorilor eliminați. La pauză și la sfîrșitul jocului el anunță terminarea timpului de joc. *Acordarea golului*. Se consideră că s-a marcat gol atunci cînd mingea depășește (în aer sau pe sol), cu toată circumferința ei, linia porții, cu condiția ca ea să fi fost jucată regulamentar. *Aruncările libere*. Aruncarea de la colț se acordă dacă mingea depășește limita terenului de joc trecînd peste linia de poartă, în afara cadrului porții, atinsă ultima dată de jucătorii echipei în apărare. Portarul aflat în spațiul de poartă nu este supus acestei reguli. Aruncarea se execută de către un jucător al echipei aflate în atac, de la intersecția liniei de poartă cu cea de margine. Din această aruncare se poate marca direct gol. Aruncarea de la margine se acordă atunci cînd mingea depășește cu întreaga circumferință linia de margine. Jucătorul executant trebuie să stea cu ambele picioare în afara terenului. Aruncarea de la poartă se acordă dacă mingea este jucată peste linia de poartă, de către jucătorii aflați în atac sau de către portarul echipei în apărare. Ea se execută de la marginea spațiului de poartă. Aruncarea de la 7 m se acordă în următoarele cazuri: abateri grosolane în comportarea față de adversar, în propria jumătate de teren, împiedicarea neregulamentară a unei situații clare de gol, (pe tot terenul de joc), depășirea intenționată a propriului spațiu de poartă, în scop de apărare, jucarea intenționată a mingii cu propriul portar, aducerea mingii de către portar în spațiul de poartă și altele. Executarea acestei aruncări se poate face numai spre direcția porții, în spațiul de poartă negăsindu-se nici un alt jucător. Modalitatea de execuție este la libera alegere (prin plonjon, de la umăr, de deasupra capului etc.). Aruncarea liberă se acordă în următoarele situații: intrări sau ieșiri neregulamentare ale jucătorilor de pe teren, greșeli în jucarea mingii, greșeli în comportarea față de adversari, greșeli ale jucătorilor de cîmp în spațiul de poartă etc. Executarea aruncărilor libere se face din locul unde s-a produs neregularitatea. *Faultul* este modalitatea neregulamentară de deposedare sau atac al adversarului aflat sau nu în posesia mingii prin împingeri, loviri, țineri de tricou etc. Toate acestea se sancționează cu aruncări libere și eventual avertismente, eliminări sau descalificări. *Înlocuirea jucătorilor* se poate face oricînd, prin zona de schimb a echipei sale (spațiu de 4,50 m de o parte și alta a liniei de centru). Un jucător care părăsește în mod nesportiv terenul este descalificat și eliminat (și de pe banca rezervelor). În acest caz, echipa respectivă poate juca în continuare cu 7 jucători în teren. „*Legea avantaju-*

lui" stipulează că arbitrul nu trebuie să intervină în joc, atunci cînd una din echipe comite o abatere, iar cealaltă rămîne în avantaj, ca urmare a cursivității jocului sau a creării unei situații de gol. *Eliminarea jucătorilor*. Arbitrul trebuie să avertizeze jucătorii vinovați de o comportare nesportivă. În caz de recidivă, vor fi eliminați temporar sau definitiv. În cazul abaterilor grave, eliminarea temporară sau definitivă se poate dicta fără avertisment. Dacă jocul se întrerupe din cauza unor comportări nesportive, el se va relua cu o aruncare liberă, timpul pierdut prin întreruperi se recuperează în repriza respectivă. Timpul eliminării poate fi de 2 min, iar dacă același jucător recidivează, va fi eliminat tot pentru 2 min, după care, dacă nu-și corectează comportarea, va fi descalificat. Pe timpul eliminărilor, echipa respectivă rămîne în inferioritate numerică. *„Pași"*, termen folosit în cazul efectuării a mai mult de 3 pași, între două împingeri succesive ale mingii în sol. Ea se penalizează cu pierderea mingii de către echipa în culpă. *„Picior"*, termen folosit pentru lovirea mingii cu piciorul în partea de sub genunchi. Se sancționează cu o aruncare liberă de la locul săvîrșirii greșelii. *„Regula celor 3 secunde"*. Un jucător nu are voie să țină mingea în mîini mai mult de 3 sec. fără a face dribling, a pasa sau a trage la poartă. Abaterea se sancționează cu pierderea mingii și aruncare liberă din acel loc.

HOCHEI PE GHEAȚĂ (m.), joc sportiv care se desfășoară între două echipe pe o suprafață de gheață. Jucătorii poartă patine, conduc „obiectul de joc" (pucul) cu crosele, căutînd să marcheze goluri în poarta adversă. Originea jocului pare să fie olandeză, unde se practica în secolul al XV-lea conducînd o minge mică cu niște bastoane încovoiate. În mod organizat însă, prima dată, **h.** s-a jucat în Canada, unde clima a favorizat apoi dezvoltarea sa. În anul 1886 se folosesc pentru prima dată 7 jucători într-o echipă (înainte jucau mai mulți), pentru ca în anul 1890 să se impună numărul de 6 jucători, iar pucul, de formă pătrată, pînă atunci să fie înlocuit cu cel de formă rotundă, de astăzi. În anul 1908 ia ființă forul superior al acestei discipline sportive: Liga internațională de hochei pe gheață (Ligue Internationale de Hockey sur Glace — L.I.H.G.), la care sînt afiliate toate federațiile amatoare. În anul 1910 se organizează la Les Avants, în Elveția, primul Campionat european de **h.** Jocul de **h.** pe gheață face parte încă de la prima ediție (1924) din programul J.O. de iarnă. În S.U.A., Canada și alte țări, există echipe profesioniste care au un campionat propriu. La noi în țară **h.** începe să se joace în anul 1925, dar primul meci are loc cu doi ani mai tîrziu. În anul 1931

Scanned with OKEN Scanner

se construiește primul patinoar artificial, în București, pe care se antrenau echipele Hochei-Clubului și Tenis-Clubului. Federația Română de h. conduce și organizează activitatea competițională din țara noastră. Prin practicarea acestui sport se dezvoltă: viteza, forța, mobilitatea, echilibrul, precizia în mișcări, rezistența etc. Jocul începe printr-un angajament la puc între doi adversari, la centrul terenului, apoi, prin procedee tehnico-tactice regulamentare (conducerea pucului, pase, șuturi la poartă etc.), jucătorii celor două echipe caută să introducă pucul în poarta adversă și să marcheze gol. Jucătorii sînt în număr de 5 în teren și un portar. Pe banca de rezerve se mai găsesc un portar și 10 jucători de cîmp, care îi vor schimba pe cei din teren (din două în două minute de joc efectiv, sau după necesități). Schimbarea jucătorilor se face cu avizul arbitrilor și sînt introduși pe gheață cîte doi sau întreaga linie de înaintași (adică trei). Portarul are sarcina să apere poarta prin mijloacele prevăzute de regulament (cu crosa, cu mîinile, cu picioarele sau cu orice parte a corpului). Fundașii sînt apărători (dar au și sarcini ofensive) și în funcție de sistemul întrebuințat ei vor anihila atacurile întreprinse de atacanții adverși, prin acțiuni de presare și orientare a acestora spre lateral. Frecvent ei folosesc și corpul ca mijloc de blocare a atacanților (blocarea la mantinelă, „bodicek"). La fel de importantă este retragerea din zona de atac a acelor doi fundași (replierea), care trebuie să fie făcută cu multă atenție, prin permanenta observare a manevrelor pe care le execută atacanții adverși (aceasta se realizează prin patinajul cu spatele spre direcția de înaintare). În fazele de atac, fundașii execută toate manevrele tehnice și tactice ale înaintașilor, inclusiv trasul la poartă (șutul). Extremele, în jocul de apărare, au sarcina de a ajuta în mod concret apărătorii. Revenirea de la faza de atac la cea de apărare este principala sarcină a acestor jucători, datorită capacității de replie-re în mare viteză. În jocul modern, una din misiunile extremelor este cea de deposedare de puc încă din faza inițială a atacului advers. În zona de apărare, plasamentul extremelor este în imediata apropiere de linia fundașilor adverși, marcîndu-i strict. În fazele de atac, acțiunile în plină viteză sînt principalele caracteristici ale jocului extremelor; cursele întreprinse vor fi de-a lungul mantinelelor laterale, de unde fie că se vor apropia de poartă și vor șuta, fie că vor centra sau pasa fundașilor. Centrul înaintaș, în jocul de apărare, încearcă să deposedeze imediat adversarul de puc chiar în zona de atac. În zona de apărare, acest jucător caută să suplinească extrema aflată în altă parte sau fundașul care este ocupat cu marcarea unui înaintaș advers sau va ocupa un

Scanned with OKEN Scanner

loc central în propria apărare, pentru a acoperi această suprafață de joc. În faza de atac, centrului înaintaș îi revine sarcina de a marca gol din pasele primite sau prin acțiuni individuale. De asemenea, acest jucător are misiunea de a crea faze de gol, prin pase date în mod oportun, prompt și precis coechipierilor (în special extremelor). O altă sarcină importantă este plasamentul în fața portarului advers, pentru a-i acoperi cîmpul vizual. Șutul la poartă, din orice poziție, constituie o sarcină de primă importanță a centrului înaintaș. Competiții și concursuri. Pe plan internațional se desfășoară: Campionatul Mondial, susținut de reprezentative ale țărilor, împărțite în trei grupe valorice: A, B și C, (din care primele clasate promovează în grupe superioare, iar ultimele retrogradează), Campionatul European, J.O. de iarnă etc. Pe plan național, în sezonul rece se desfășoară: Campionatul republican divizionar A și B, „Daciada" pentru echipe de seniori și juniori, „Cupa României", Campionatul republican al juniorilor „Cupa unităților sportive școlare", „Cupa primăverii" Procedee tehnico-tactice. *Pasele* sînt procedee tehnice care se realizează prin lovirea pucului cu crosa, în vederea transmiterii lui spre coechipieri. Pasele diferă, după execuția lor, prin traiectoria și forța imprimată pucului. Pasa prin mișcare amplă (ducerea mult a crosei în spate) este folosită pentru transmiterea pucului pe jos și pe distanțe lungi (deschiderea extremelor de către fundași). Pasa prin mișcări scurte se realizează prin smucirea scurtă și energică din articulația mîinii, avînd ca scop o pasă rapidă și surprinzătoare. Pasa prin lovire directă este realizată fără oprirea prealabilă a pucului. Pasa cu patina este permisă de regulament, executîndu-se incidental, cu latul patinei. Pasa prin ricoșeu din mantinelă se execută în momentul în care nu există posibilitatea transmiterii directe a pucului spre coechipier. Forța depusă la asemenea execuție este mai mare sau mai mică, aceasta depinzînd de distanța dintre jucător și mantinelă. O mare importanță o are unghiul sub care ricoșează pucul. *Preluarea*, procedeu tehnic prin care jucătorul aflat în mișcare intră în posesia pucului: preluare cu lama crosei (prin amortizare), preluare cu mîna (permisă de regulament, cu condiția ca mîna să nu se închidă după preluare, ci să lase pucul să cadă pe gheață). *Conducerea pucului în dribling*, procedeu tehnic prin care jucătorul de **h.** dirijează pucul pe teren cu ajutorul crosei sau patinei. Ținerea crosei se face cu ambele mîini sau cu o mînă în unele cazuri (atac în viteză pe spațiile libere). „Tocarea pucului", procedeu de dribling în care pucul trece dintr-o parte în alta a lamei crosei cu scopul de a înșela adversarul și a masca propriile intenții. Conducerea pucului cu patina se execută trecînd pucul de la patină

Scanned with OKEN Scanner

la lama crosei. *Fentele* (mișcări înșelătoare foarte frecvente în jocul de **h.**) sînt procedee tehnice prin care se încearcă depășirea adversarului sau înșelarea lui, prin mascarea propriilor intenții.

Fig. 94

Trasul la poartă (șutul).

Se execută prin schimbări bruște de direcție, după o simulare în partea opusă, fente cu crosa, fente de patinaj (frînări, schimbări de direcție sau de ritm). *Trasul la poartă* (șutul), procedeu tehnic prin care jucătorii finalizează combinațiile de atac, se concretizează prin trimiterea pucului cu viteză în poartă. Jucătorii trebuie să știe că înălțimea cea mai indicată a șutului este de 15—20 cm deasupra gheții, că unul dintre cele mai vulnerabile puncte ale porții este cel de partea în care portarul ține crosa. Trasul la poartă cu traiectorie lungă se execută printr-o mișcare de deplasare a pucului pe lama crosei, imprimată de zvîcnirea și forța brațelor. Înălțimea zborului pucului este determinată de poziția lamei care îl aruncă. Dacă lama va fi aplecată asupra pucului, acesta nu se va ridica în aer, iar dacă lama face un unghi mic cu suprafața gheții, atunci pucul se va înălța. Șutul prin procedeul „golf" se caracterizează printr-un elan foarte mare al brațelor, care descriu un semicerc. Mîna care prinde crosa în partea ei inferioară coboară foarte jos, spre lama crosei. În acest fel se obține o lovitură foarte puternică. Șutul după fentarea portarului („blafak") constă din scoaterea portarului din spațiul porții, printr-o manevră de ocolire și aruncarea pucului în partea opusă. *Apărarea*, procedeu tactic care începe în clipa în care o echipă pierde pucul și prin procedee tehnice regulamentare, caută să reintre în posesia lui. În general se merge pe principiul „toți în apărare și toți în atac". Procedeele individuale de apărare sînt: deposedarea de puc, loviturile cu corpul („bodicekul") și blocajul. Principalele acțiuni tactice individuale în apărare sînt: marcajul adversarului (care se face cu scopul de a împiedica adversarul să-și „facă jocul"). El poate fi: strict „om la om", la distanță medie (2—3 m) și de la mare distanță (4—5 m). Atacul pentru deposedare se realizează prin patinare cu spatele spre direcția de înaintare a ata-

cantului (cu fața la adversar) și dirijarea lui spre mantinelă pe cît posibil, blocarea sau deposedarea de puc. *Sisteme de apărare:* apărarea în zonă în treimea adversă a terenului este cea mai eficace metodă și se referă la coordonarea acțiunilor celor trei înaintași, astfel încît adversarul să nu poată transmite pucul; plasamentul fundașilor la linia albastră a zonei de atac; duelul dîrz cu adversarul direct; apărarea „om la om" înseamnă marcarea adversarului direct atît de bine, încît să-l stînjenească și să-l pună în imposibilitatea să înscrie sau să paseze precis; apărarea combinată nu este altceva decît îmbinarea apărării în zonă, cu cea „om la om" în care extremele marchează pe cei doi fundași, iar centrii înaintași trebuie să fie foarte perseverenți în a-și marca adversarii; apărarea în treimea de mijloc se concretizează prin așezarea celor 5 jucători în fața liniei albastre, cu extremele lăsate în linia de fundași și centrul înaintaș (deci 1+4). *Blocajul*, procedeu folosit în vederea rezolvării unui scop tactic („bodicekul"), constă în „lipirea" sau lovirea cu corpul a adversarului, barîndu-i drumul sau reținîndu-l cîteva secunde. Este un procedeu permis de regulament, întrebuințat în special în jocul de-a lungul mantinelei. *Patinajul pentru* **h.** începe după învățarea la perfecție a patinajului în general, care se însușește de timpuriu (5—7 ani). Poziția de bază constă în aplecarea trunchiului înainte, astfel ca proiecția centrului de greutate a viitorului hocheist să cadă pe vîrful

Fig. 95

Portarul în apărare.

patinelor. Alergarea pe patine cu fața înainte se execută prin împingerea pe un picior, după care greutatea corpului trece pe celălalt și invers. Prin această metodă se obțin vitezele cele mai mari în alergare. Crosa se ține în permanență pe gheață. Schimbarea direcției se execută prin înclinarea corpului în direcția voită, descriind un semicerc. Frînarea este procedeul prin care jucătorul reușește să se oprească în scopul unei acțiuni cu caracter tehnico-tactic. Cel mai eficace procedeu este acela efectuat pe ambele picioare,

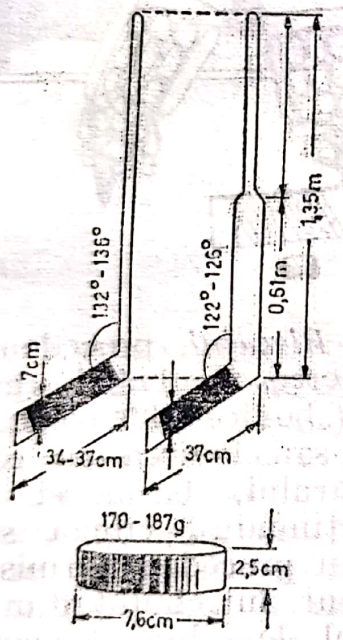


Fig. 96

Crosele și pucul la hochei pe gheață.

care vor presa puternic gheața. În momentul în care jucătorul ia hotărîrea să frîneze, umerii și șoldurile se ridică, întorcînd ambele patine perpendicular pe direcția deplasării. Picioarele sînt decalate unul față de celălalt la circa 20 cm, corpul fiind înclinat mult spre interior (umărul interior este mai ridicat decît cel din afară). *„Tăiatul gheții"*, procedeu de ocolire în viteză a adversarului. Acțiunea se execută prin mișcarea coapsei, bazinul se ridică și coboară, realizînd coordonarea cu mișcarea patinelor, care trec una peste cealaltă. *Alergarea pe patine cu spatele spre direcția de înaintare.* Jucătorul modern de **h.** trebuie să știe să patineze cu spatele ca și cu fața. Procedeul cel mai corect constă în trecerea alternativă a greutății de pe o parte pe alta, cu apăsarea puternică a gheții în curbe, formîndu-se mișcări sinuoase. *Atacul.* Echipa se găsește în atac în momentul în care un jucător reușește să aibă pucul pe lama crosei sau o poziție care să-i asigure aceasta. Atacul propriu-zis se organizează în momentul în care echipa a intrat în posesia pucului: prin angajamente de la centrul terenului, prin degajările adversarului, cu scopul de a evita situațiile dificile în apărare sau prin pase date înapoi fundașilor pentru păstrarea pucului, echipa inițiază acțiuni și combinații de atac. Aceste acțiuni pornesc din zona de apărare sau din zona de mijloc a terenului, cu scopul de a pătrunde în zona adversă și de a înscrie. Pucul va fi urmărit de cei trei înaintași, după ce a fost șutat spre poartă; în acest fel se cîș-

tigă teren în zona adversă și se obține o poziție favorabilă în fața porții. *Contraatacul* este acțiunea ofensivă prin care echipa care a intrat în posesia pucului trece din apărare în atac atît de repede, încît să nu dea posibilitatea echipei adverse să se organizeze în apărare. În acest scop se formează combinații de 2 contra 1; 3 contra 2, care permit realizarea unor situații favorabile în atac. C r o s a este fabricată din lemn și este formată din coadă (mîner) și lamă. P u c u l este confecționat din cauciuc vulcanizat. E c h i p a m e n t u l la jocul de h. este unul din cele mai complicate. El se compune din: ghete speciale cu carîmbul înălțat, pe care sînt fixate patinele de h.; jambiere lungi pînă la șolduri sub care se fixează, prin curele, apărători; pantaloni scurți vătuiți, tricou gros, sub care se fixează, în chingi, apărătoare pentru umeri și pentru coate. Apărătorile sînt fabricate din material plastic ușor și foarte rezistent. Pe cap jucătorii poartă căști de protecție, iar în mîini mănuși groase. Echipamentul portarului este identic cu cel al jucătorilor de cîmp, în plus el mai are apărători foarte

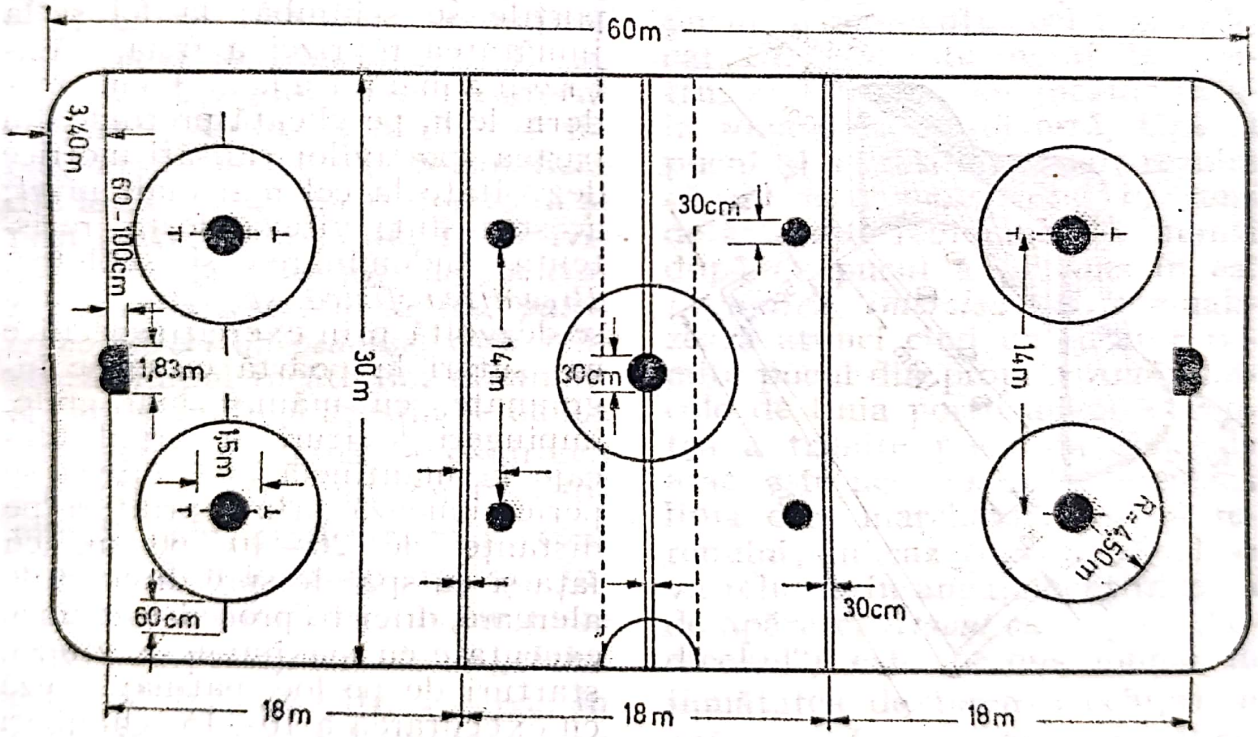


Fig. 97

Terenul de hochei pe gheață.

groase pentru picioare, pînă la șolduri, mască de protecție pentru față, mănuși foarte groase, prevăzute cu un buzunăraș pentru prinderea și reținerea pucului. Terenul de joc este un dreptunghi de 60/30 m cu colțurile rotunjite, acoperit cu gheață, pe cît posibil fără asperități sau fisuri. La mijlocul patinoarului, unind laturile lungi, se trasează o linie dublă de culoare roșie,

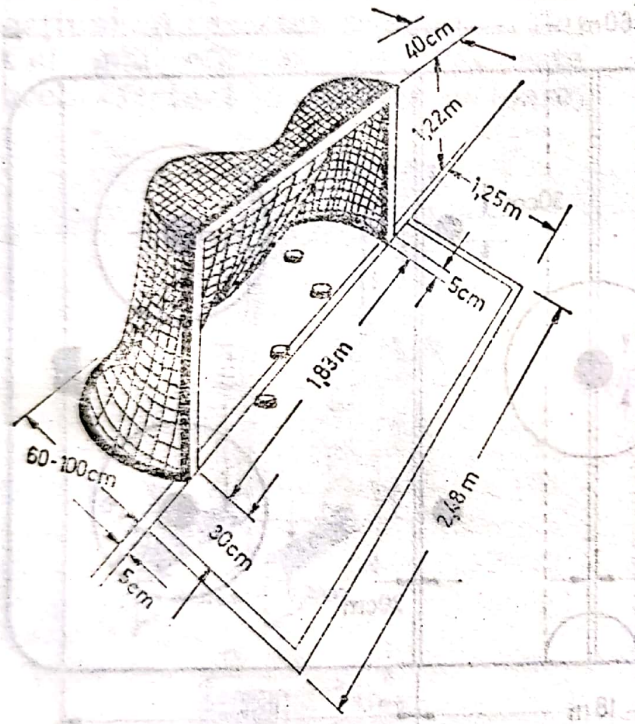


Fig. 98

Dimensiunile porții de hochei pe gheață.

care demarchează cele două cîmpuri de joc. La capetele terenului, la 3 m de mantinelă, se trasează două linii roșii cu grosimea de 5 cm, care sînt liniile de poartă. *Mantinela* este o împrejmuire din lemn, cu colțurile rotunjite, avînd înălțimea de 1—1,20 m iar în partea dinspre tribune este înălțată cu un gard suplimentar (de protecție) din plexiglas. Timpul de joc. Un meci de h. pe gheață se desfășoară pe parcursul a 3 reprize a cîte 20 min de joc efectiv (timpul se cronometrează numai cînd pucul este în joc). La sfîrșitul fiecărei reprize porțile se schimbă; la fel și la jumătatea reprizei a treia. Antrenamentul. Jocul modern de h. pe gheață pretinde din partea sportivilor calități motrice dezvoltate la cel mai înalt nivel; acestea sînt: viteza, forța, rezistența, îndemînarea și supleța. *Pregătirea fizică specifică.* Forța se dezvoltă prin exerciții specifice ca: șutări la poartă cu crose îngreunate, cu mănuși mai grele, împingeri, lovituri cu corpul, blocaje la mantinelă etc. Viteza se perfecționează prin: sprinturi pe distanțe de 20—40—60 m, cu fața și cu spatele spre direcția de alergare, diferite procedee tehnice executate cu maximum de viteză, starturi de pe loc, patinaj viteză cu executarea a 10—15 schimbări de ritm etc. Îndemînarea se dezvoltă prin exersarea unor procedee tehnice în condiții variate: trecerea pucului printre jaloane, rostogoliri, răsturnări pe gheață, urmate de acțiuni cu pucul. Rezistența se realizează prin exerciții speciale: alergări în ritm variat

(pe gheață și pe uscat), joc cu adversari mai puternici, alergări de viteză cu schimbări de direcție și frînări bruște, ștafete de 4 × 100 m (pe gheață și pe uscat). *Pregătirea tehnico-tactică* este asigurată prin însușirea pînă la măiestrie a procedeelor tehnice (driblingul, șutarea la poartă, pasele etc.), precum și perfecționarea tacticii în cele mai diferite condiții de joc (în inferioritate numerică, apărarea, atacul). Arbitrajul este asigurat de către *doi arbitri în teren*, care își împart atribuțiile după cum decurge jocul. Ei se deplasează pe patinoar cu ajutorul patinelor, deci și ei trebuie să fie patinatori foarte buni. Semnalizările le fac cu ajutorul fluierului și prin gesturi codificate. În activitatea lor, sînt ajutați de *un cronometror al timpului de joc, patru cronometrori de pedepse*, care măsoară timpul jucătorilor eliminați și care stau lîngă aceștia pe banca de „pedepse", pînă la expirarea timpului pentru care au fost eliminați. *Un arbitru-secretar* consemnează în foaia de arbitraj (înscrierea jucătorilor, golurile marcate, pedepsele). *Acordarea golului* este validată de către arbitru, în cazul în care pucul depășește cu întreaga sa circumferință linia porții și dacă în prealabil nu s-a comis o abatere de la regulament (ofsaid, fault, degajare interzisă, marcarea golului cu patina). *Pucul ieșit în afara spațiului terenului.* În acest caz jocul se reia printr-un „angajament" între doi adversari, de la nivelul unde pucul a ieșit din teren. *Angajamentul.* Începerea jocului sau reluarea lui, după orice oprire, se face prin angajament. Procedeul constă în aruncarea pucului de către arbitru între doi adversari, care se vor întrece regulamentar pentru cîștigarea lui. Jucătorii nu au voie să lovească pucul înainte ca acesta să atingă gheața; ei pot, printr-o manevră, fie să îndepărteze crosa adversarului, fie să preia rapid pucul în momentul cel mai indicat. *Ofsaidul* este dictat de arbitru, atunci cînd un jucător intră în zona de atac adversă, fără ca pucul să se fi aflat acolo; rezultă că intrarea jucătorului în zona de atac este reglementară numai după ce pucul a pătruns în ea. *Degajarea interzisă* se semnalizează atunci cînd un jucător trimite pucul din propria zonă, dincolo de linia porții adverse. Pentru a trimite pucul în zona de atac, este necesar ca să se treacă linia care marchează centrul terenului; în caz contrar, jocul se va relua prin angajament în zona de apărare. *Atacul cu corpul* („bodicekul") este permis numai în jumătatea de teren a echipei în apărare. *Jucarea pucului cu piciorul* („kickingul") este permisă în toate zonele terenului, mai puțin șutul la poartă. *Pedepsele.* Pentru „pedeapsă minoră" (fault simplu) se elimină 2 min. Pentru „pedeapsă majoră" (joc periculos) se elimină 5 min. Pedeapsa pentru

Scanned with OKEN Scanner

conduită rea (injurii la adresa partenerilor de întrecere, a arbitrilor, proteste etc.) aduce după sine eliminare pe 10 min, iar în caz de recidivă, atrage eliminarea definitivă.

HOCHEI PE IARBĂ (m. + f.), joc sportiv asemănător hocheiului pe gheață, care se desfășoară între două echipe pe un teren acoperit cu gazon, scopul fiind ca jucătorii, conducînd mingea cu niște bastoane încovoiate, să o introducă în poarta adversă marcînd gol. Originea lui este

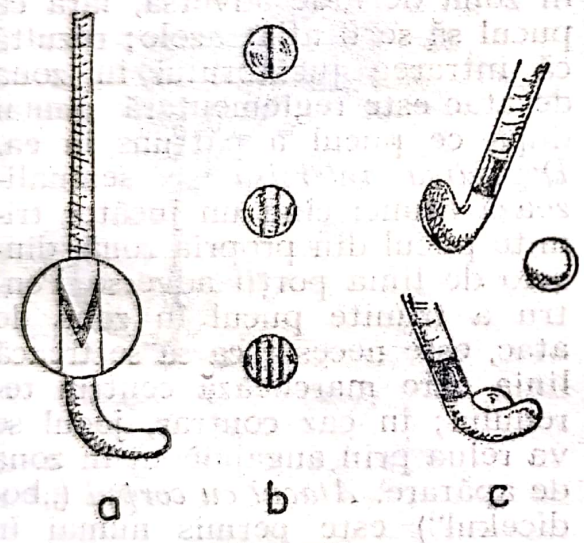


Fig. 99

a) Crosa de joc; b) Tipuri de mingi; c) Lovirea și conducerea mingii.

foarte veche; cu 4 500 de ani î.e.n. jocul se practica în unele țări asiatice (India, China, Japonia etc.), de unde a fost adus apoi în Grecia antică și în Imperiul Roman. În Europa, acest joc a început să fie practicat în mod mai organizat prin anul 1760. Organismul care conduce și coordonează activitatea internațională este Federația Internațională de Hochei pe Iarbă (Fédération Internationale de Hockey sur Gazon — F.I.H.G.). Este un joc sportiv olimpic. În țara noastră **h.** pe iarbă este cunoscut, am avut chiar și un campionat național, dar astăzi nu se mai bucură de popularitate. Prin practicarea acestui joc, se dezvoltă: forța generală, viteza de deplasare și de execuție, îndemînarea, rezistența etc. Jocul începe printr-un angajament între doi adversari la mijlocul terenului (v. **h.** pe gheață). De aici, prin folosirea procedeelor tehnico-tactice regulamentare (conducerea mingii, pasa, șutul la poartă etc.), jucătorii caută să marce gol. Jucătorii sînt în număr de 11, dintre care: un portar, doi fundași (cu rol defensiv), trei mijlocași (care ajută compartimentul defensiv, dar au și rol de distribuitori de pase spre înaintași) și cinci înaintași (două extreme, doi interi și un centru înaintaș, care joacă după sistemul din fotbal). Campionate și competiții. Pe plan internațional exsită un Campionat mondial, Campionatul țărilor asiatice și africane, J.O. și altele. Echipamentul este

format din ghete de fotbal (cu crampoane), jambiere (sub care se fixează apărătoare de picioare), apărătoare pentru genunchi, chiloți, tricouri și mănuși groase de protecție. Portarul are apărători masive, care îi protejează picioarele pînă la șolduri, mănuși groase. Crosa este confecționată din lemn de hycori și nu trebuie să depășească greutatea de 794 gr și lungimea de 1,55 m. Are capătul de lovire mai îngroșat și încovoiat. Portarul joacă cu o crosă mai scurtă. Mingea, confecționată din cauciuc presat, este complet sferică, are greutatea de 156—162 gr și circumferința de 22,5—23,5 cm. Terenul de joc este o suprafață complet plană, acoperită cu iarbă. Timpul de joc. Jucătorii au la dispoziție două reprize a cîte 35 min (bărbații) și două reprize a cîte 25 min (femeile). Între reprize se acordă o pauză de 10 min, cînd se schimbă și porțile. Antrenamentul are ca scop *dezvoltarea fizică generală* și *pregătirea fizică specializată* (dezvoltarea forței de lovire a mingii, viteza de deplasare și de execuție a procedeelor tehnice, rezistența în regim de joc). Prin *pregătirea tehnică* se realizează însușirea și perfecționarea la cel mai înalt grad a procedeelor tehnice, execuția lor în condiții de viteză, forță etc. *Pregătirea tactică* prevede însușirea bazelor teoretice și practice ale sistemelor de joc, tactica în condiții variate și aplicarea acestora în meci. Arbitrajul. Un arbitru de centru asigură desfășurarea regulamentară a jocului. *Acordarea golului* se face atunci cînd mingea, cu întreaga ei circumferință, depășește linia porții. *Mingea afară din teren* (autul) se semnalizează atunci cînd mingea părăsește spațiul de joc prin lateral. Repunerea în joc a mingii se face prin lansarea ei rostogolită de la marginea terenului; coechipierii și adversarii stau la distanța de 6,40 m de locul aruncării. În afară de crosă sau de oricare parte a corpului, oprirea mingii se poate face și cu mîna, cu condiția să fie eliberată imediat. *Lovitura liberă* se acordă în caz de fault (împingere brutală, acroșare cu crosa) de la locul comiterii lui, printr-un angajament între doi adversari, ceilalți combatanți așteptînd rezultatul disputei la o distanță de 4,55 m. *Lovitura de pedeapsă* (penalti) se acordă pentru fault în semicercul de pedeapsă, printr-un angajament („bully") între doi adversari, de la distanța de 2,75 m, în timp ce ceilalți sportivi se află la 22,90 m de locul acesta. *Lovitura de colț* se execută din lateral, de la o distanță de 9,14 m de poartă, în cazul în care unul din sportivii din apărare atinge

Scanned with OKEN Scanner

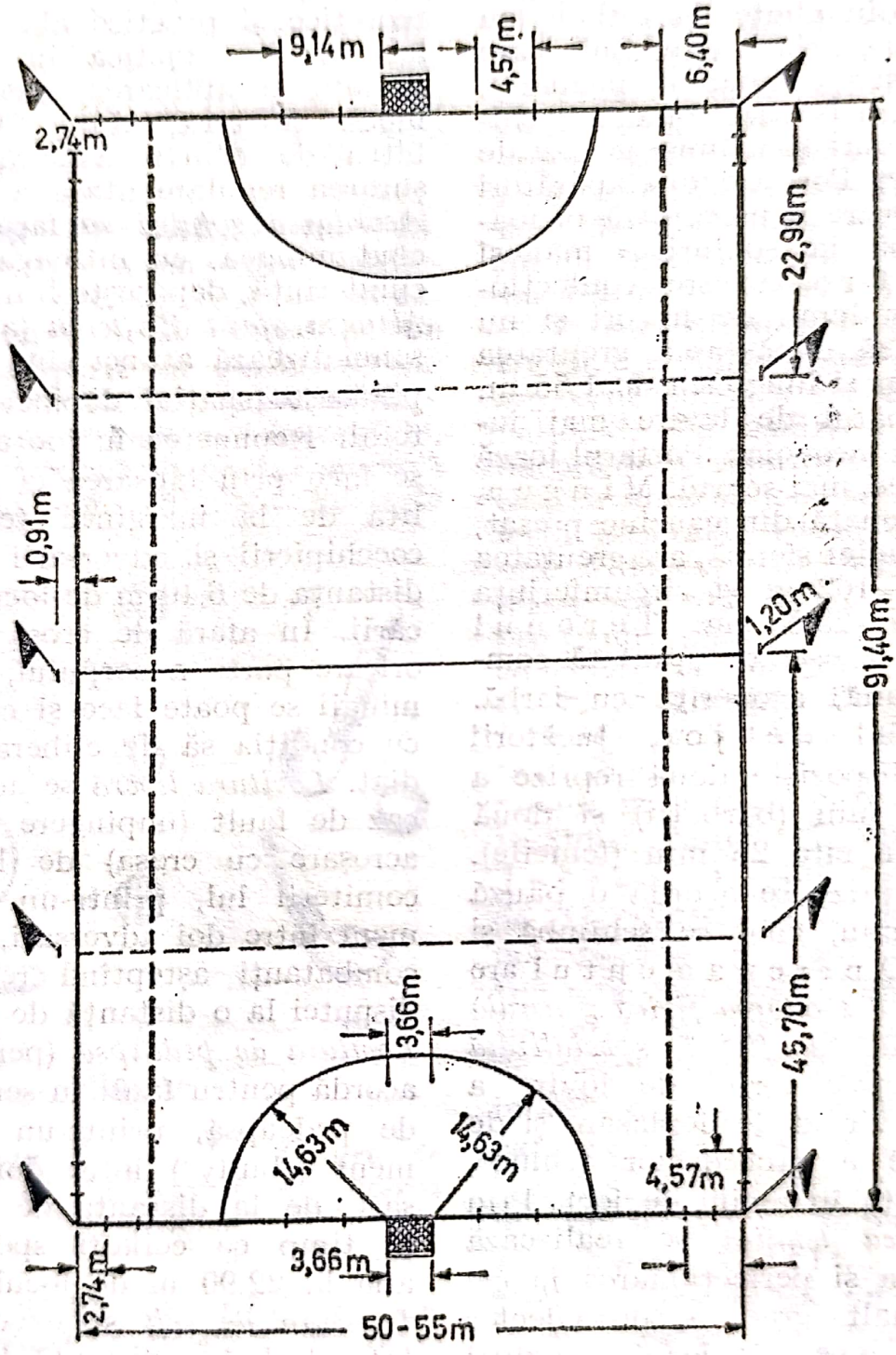


Fig. 100

Terenul de hochei pe iarbă.

ultima dată mingea, care părăsește spațiul de joc peste linia de poartă.

HOCHEI PE ROTILE (m. + f.), joc sportiv care se aseamănă cu **h.** pe iarbă, doar că deplasarea se face pe patine cu rotile (rink-hockey, în engl.), jucătorii celor două echipe căutînd să introducă mingea, pe care o conduc cu ajutorul croselor, în poartă. Joc de origine engl., este de dată mai recentă (începutul secolului al XX-lea). În anul 1925 s-a desfășurat primul Campionat Mondial. Activitatea internațională este condusă și coordonată de Federația Internațională de Patinaj pe Rotile (Fédération Internationale de Roller Skating — F.I.R.S.). În țara noastră jocul nu este prea cunoscut. Prin practicarea **h.** pe rotile se dezvoltă forța, rezistența, echilibrul, îndemînarea. Jocul se practică în săli cu pardoseala din parchet sau material plastic și începe printr-un „angajament" între doi adversari la mijlocul terenului. Se poate juca și în spatele porților. De la mijlocul terenului, prin pase, conducerea mingii în dribling, șuturi la poartă și alte procedee tehnico-tactice se încearcă să se marcheze gol. Jucătorii în număr de cinci, dintre care unul este portar, se deplasează pe patinele cu rotile și caută să acopere întregul teren, aplicînd tactica „toți în apărare și toți în atac". Procedee tehnico-tactice (v. **h.** pe gheață). Echipamentul se compune din ghete speciale pe care sînt fixate rotilele, jambiere, chiloți,

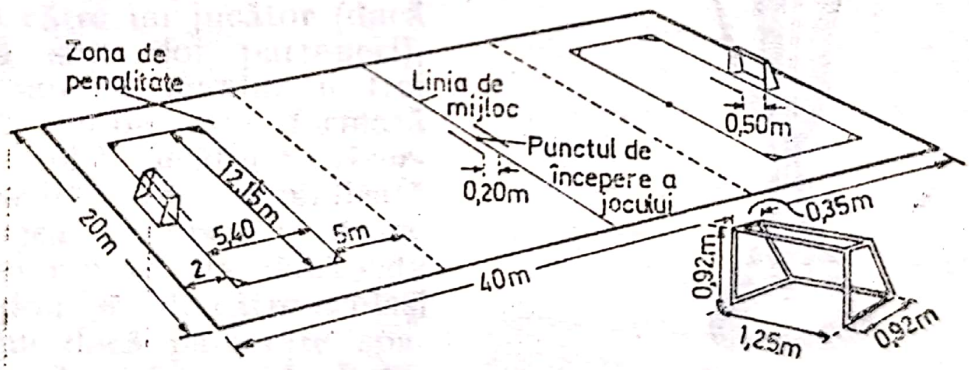
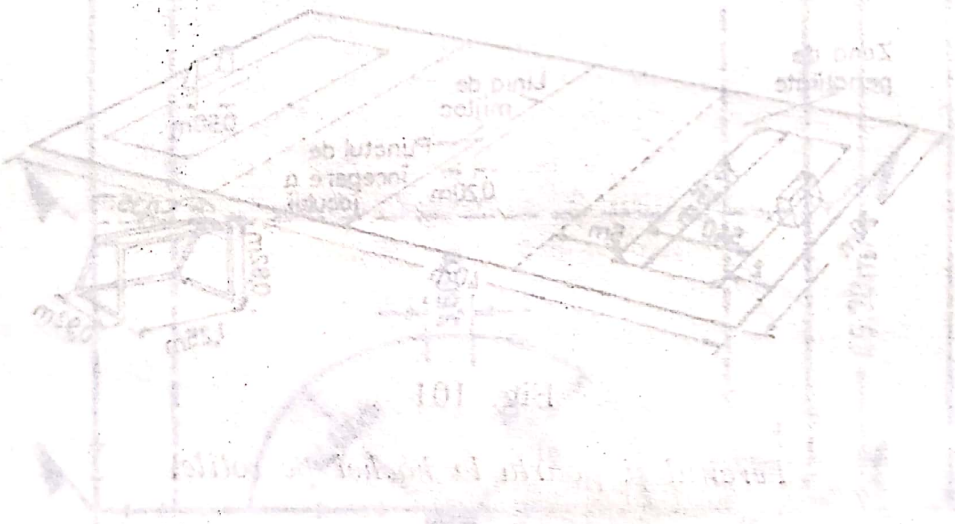


Fig. 101

Terenul și poarta la hochei pe rotile.

tricouri numerotate și mănuși. Crosa este confecționată din lemn, avînd un capăt mai îngroșat și încovoiat. Lungimea ei este de 1,55 m și nu depășește greutatea de 500 gr. Mingea este

fabricată din cauciuc presat, are forma complet sferică cu circumferința de 23 cm și 150 gr greutate. Terenul de joc este o suprafață complet plană acoperită cu asfalt, parchet sau material plastic. Întreg terenul este mărginit de o mantinelă din lemn de 10 cm înălțime. Timpul de joc este de 3 reprize a 20 min cu o pauză de 5 min. După fiecare pauză porțile se schimbă. Antrenamentul vizează dezvoltarea calităților motrice de bază, cu accent pe forța în picioare și în brațe, viteza de deplasare și rezistență. *Pregătirea tehnică* are în vedere în primul rînd perfecționarea deplasării pe patinele cu rotile, conducerea mingii cu crosa, executarea paselor cu precizie și șuturile la poartă (v. **h.** pe gheață și pe iarbă). Arbitrajul este asigurat de un arbitru care conduce jocul în teren. Pentru faulturi mai ușoare jucătorii vinovați se sancționează cu lovituri indirecte la care jucătorii din apărare se plasează la distanța de 2,75 m de locul execuției. *Loviturile directe* se acordă pentru faulturi intenționate care nu se săvîrșesc în careul de penalitate. *Lovitura de penalitate* este o lovitură liberă directă și se acordă pentru fault intenționat în careul de penalitate; ea se execută de la punctul de penalitate, în care caz, în careu nu se află decît executantul și portarul.



INDIACA (m.+f.), joc sportiv între două echipe care constă în trimiterea peste plasă, prin lovire cu mîna, a unei mingi prevăzute cu pene, după reguli asemănătoare cu cele de la volei. Este un joc de origine sud-americană, fiind practicat de indienii din aceste locuri. Jocul începe prin trimiterea mingii peste plasă (serviciu). Mingea poate fi lovită o dată de către un jucător (dacă în echipă sînt doi parteneri), de două sau de maximum trei ori (dacă echipa este formată din mai mulți jucători). *Acordarea punctului* este semnalizată dacă mingea („indiaca") atinge solul în terenul advers, dacă este lovită de două ori de către același jucător sau dacă părăsește spațiul de joc. Jucătorii. Echipa poate fi formată din 2—6 jucători, care se așază pe teren în așa fel, încît să acopere pe cît posibil întregul spațiu de joc. Procedee tehnice. *Lovirea mingii* se face cu palma deschisă. *Lovitura de serviciu* se execută ținînd indiaca mai jos de linia șoldurilor și printr-o lovitură aplicată de jos în sus se trimite dincolo de fileu. Mingea (indiaca) are formă de pară cu lungimea de 23—25 cm, diametrul de 6—8 cm și este

Fig. 102

Obiectul de joc: indiaca.

prevăzută cu 3 pene care au menirea de a da stabilitate mingii în zborul ei (lungimea penelor 15—16 cm). Cînd nu este vînt greutatea mingii poate fi de 40—50 gr, iar cînd vîntul bate, i se adaugă cîteva greutăți (pînă la 75 gr).

Scanned with OKEN Scanner

Mingea propriu-zisă se confecționează dintr-o anvelopă din piele care este umplută cu burete.

calităților motrice de bază (forța de lovire, detenta, viteza de execuție). *Pregătirea tehnică* privește

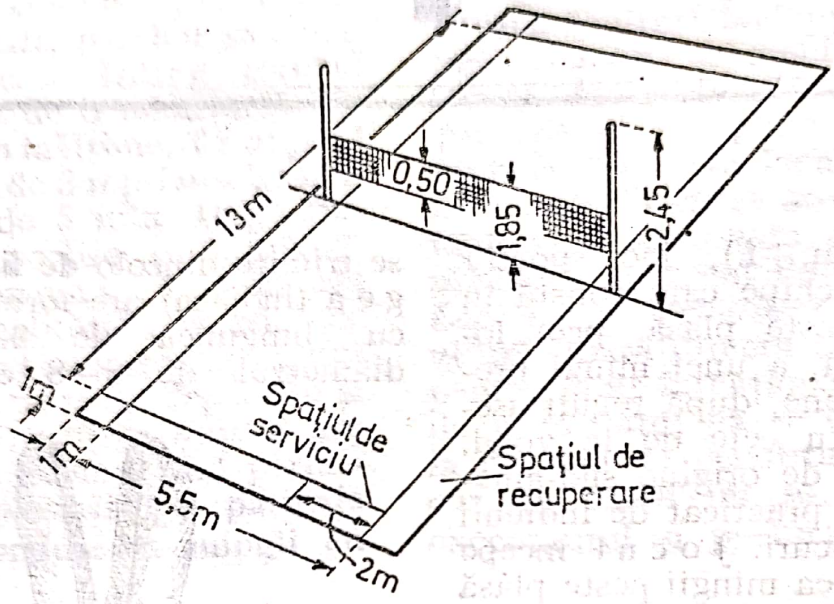


Fig. 103

Terenul de joc.

Echipamentul se compune din pantofi de tenis, șosete, chiloți de sport, tricouri sau maieuri numerotate. Terenul de joc este o suprafață perfect plană cu lungimea de 13 m și lățimea de 5,5 m. Antrenamentul vizează dezvoltarea în special lovirea mingii, pasele, serviciul, loviturile de atac. Arbitrajul este asigurat de către un arbitru de centru care sancționează greșelile din teren, ține scorul și doi arbitri de margine. Se joacă pînă la 15 puncte (într-un set), după regulamentul internațional de voleibal.

J

JUDO (m.+f.), ramură de sport derivată din jiu-jitsu, care include diferite procedee de atac și apărare selecționate, precum și alte forme de luptă. De origine japoneză, jiu-jitsu a început să fie practicat prin secolul al XVI-lea, apoi perfecționat și condus de samurai în diferite școli. După ce o perioadă de timp a fost abandonat, în anul 1882 profesorul doctor Jogoro Kano îl relansează și, selecționînd procedeele tehnice (prin renunțarea la cele periculoase), pune bazele judo-ului de astăzi. Procedeele practicate de școala „Kodokan" (școala proprie de **j.** înființată de Kano) au fost completate în anul 1887, cînd Katasu (baza **j.** modern) a început să fie predat de Kodokan. La inițiativa lui Kano, după primul război mondial, acest sport a luat un avînt deosebit în toată lumea, culminînd cu introducerea lui în anul 1964, în programul J.O. Organismul internațional care conduce și coordonează activitatea competițională din acest sport este Federația Internațională de Judo (International Judo Fédération — I.J.F.), înființată în anul 1951. În țara noastră **j.** a fost introdus în anul 1928, la Oficiul Național de Educație Fizică (O.N.E.F.), cursurile fiind predate de maestrul Keishichi Ishiguro. Prima întîlnire internațională a avut loc în anul 1962, cu o echipă franceză. Astăzi **j.** este foarte popular în țara noastră, fiind practicat de un număr tot mai mare de tineri. Federația Română de Judo conduce activitatea competițională pe plan național. Prin practicarea **j.** se dezvoltă forța, supleța, viteza de reacție și de execuție, mobilitatea. L u p t a începe printr-un salut („Ritsurei"), obligatoriu, considerat o formă de respect față de partener, de oficiali și față de publicul spectator; la fel se întîmplă și la sfîrșitul întîlnirii. *Lupta din picioare* este modul obligatoriu de a începe disputa, la comanda „Hajime"!, scopul este de a căuta să arunci adversarul, astfel ca acesta să cadă cu umerii pe saltea („ippon"); dacă adversarul cade, dar tehnica de aruncare nu este perfectă, arbitrul acordă executantului o

fracțiune de punct („waza-ari"). *Lupta la sol* are loc atunci cînd adversarul a fost trîntit, fără însă a obține măcar un „waza-ari". În lupta la sol, se acordă un „ippon", dacă adversarul a fost menținut și controlat timp de 30 sec printr-o fixare. Cîștigă judokanul care reușește mai repede ippon sau totalizează mai multe puncte la sfîrșitul timpului de luptă. Campionate și competiții. Pe plan internațional au loc: campionate mondiale, J.O., Campionatul European și alte întîlniri. Pe plan național se desfășoară Campionatul republican de seniori, individual și pe echipe, Campionatul republican al juniorilor, Campionatul republican al copiilor și școlarilor, Campionatul universitar, „Daciada" pentru seniori și juniori etc. Categorii de greutate. Ca și în alte sporturi (box, lupte etc.) și la j. se pot întîlni doar luptători din aceeași categorie de greutate. Categoria ușoară, 63 kg; semimijlocie 70 kg; mijlocie 80 kg; semi-grea 93 kg; grea 93 kg; și categoria „oppen", adică deschisă oricărei greutăți. Clasificarea bazată pe centuri colorate. Centura cu care se leagă costumul de j. are o valoare simbolică, indicînd gradul de măiestrie sportivă. *Centura albă* este purtată de începătorii care parcurg 5 programe de instruire sportivă denumite „Kyo" cuprinzînd 8 procedee tehnice ale luptei în picioare. Învățînd cele 5 kyo, un judoka își însușește 40 de procedee tehnice de aruncare înglobate într-un sistem numit „go-kyo". *Centura galbenă* se obține după ce sportivul (în urma unei examinări) își va fi însușit primele 8 procedee tehnice din programul I. *Centura portocalie* se obține după parcurgerea celui de-al II-lea program de instruire, adică două kyo, pentru a i se acorda 4 kyu. *Centura verde* înseamnă parcurgerea programului III de instruire, adică 3 kyo. *Centura albastră* reprezintă însușirea procedeelor tehnice din programul al IV-lea (3 kyu). *Centura cafenie* se obține după parcurgerea ultimului program din această categorie (1 kyu). Pentru a ajunge în posesia acestei centuri, un judoka trebuie să se pregătească minimum trei ani de zile, după care este considerat „începător" și poate aspira la centura neagră. *Centura neagră.* „Dan"-ul reprezintă un grad al centurii negre; există 10 „dan", Între primul și al doilea „dan", timpul de însușire a procedeelor tehnice obligatorii este de 2 ani; între al doilea și al treilea „dan", timpul este de 3 ani ș.a.m.d.; cu cît crește numărul de „dan", crește și timpul. *Acordarea centurilor după rezultatele obținute în concursuri.* După obținerea anumitor titluri pe plan național sau internațional, se acordă „centuri" de culoarea stabilită de federația de specialitate; exemplu: pentru obținerea unui titlu de campion mondial, se

Scanned with OKEN Scanner

acordă 6 dan. Procedee tehnico-tactice. *Grupa procedeelor din kyu 5* (pentru obținerea centurii galbene): măturarea piciorului avansat („de-ashi-barai"); „roată" în jurul genunchiului („hiza-guruma"); aruncarea prin tracțiune, ridicarea și blocarea gleznei („sasae-tsuri-komiashi") sînt aruncări care se execută cu ajutorul picioarelor, prin dezechilibrare; aruncarea peste șold („uki-goshi"), considerată ca o tehnică de bază, se aplică în special cînd adversarul este dezechilibrat înainte; „secerarea" mare exterioară („o-soto-gari"); aruncarea mare cu ajutorul șoldului („o-goshi") se execută cu ușurință cînd adversarul este dezechilibrat în față, pe unul sau ambele picioare; „secerarea" mare interioară („o-uchi-gari") este un procedeu de bază foarte utilizat în competiții, folosit cînd oponentul este în poziții defensive; aruncarea peste umăr („ippon-seoi-nage") este unul din cele mai eficace procedee, fiind folosit în special de luptătorii cu talie mică. *Grupa procedeelor din kyu 4* (pentru centura portocalie). „Secerarea" mică, exterioară („ko-soto-gari"); secerarea mică, interioară („ko-uchi-gari"); rostogolirea peste șold („koshi guruma"); aruncarea cu ajutorul șoldului prin ridicare și tracțiune („tsuri-komi-goshi"); aruncarea cu ajutorul șoldului prin tracțiune și ridicarea brațului („sode-tsuri-goshi"); „măturarea" ambelor picioare („okuri-ashi-barai"). *Grupa procedeelor din kyu 3* (pentru centura verde). „Agățarea" mică exterioară sau „cîrligul mic" exterior („ko-soto-gake"); aruncarea prin ridicarea șoldului („tsuri-goshi"); aruncarea prin răsturnare laterală

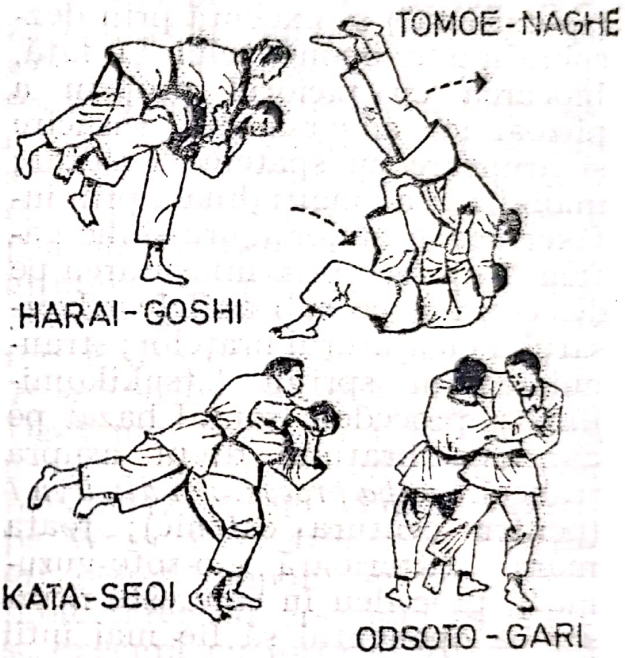


Fig. 104

Cîteva procedee tehnice de luptă.

(„yoko-otoshi"); rostogolirea peste picior („ashi-guruma"), procedeu în care, după dezechilibrare, se blochează cu piciorul înaintarea oponentului. „Zborul" peste șold („hane-goshi"); „măturarea" piciorului prin ridicare și tracțiune („harai-tsuri-komi-ashi"); aruncarea în cerc, peste cap („tomoe-nage") se mai numește și „planșeta japoneză". *Grupa procedeelor din kyu 2* (pentru centura albastră). Răsturnarea în colț („sumi-ga-

eshi"), procedeu din grupa aruncărilor cu „sacrificiu" pe spate; aruncarea prin blocare înapoi („tani-otshi"), procedeu ce se aplică în special în contraatac; „zborul" peste șold prin rulare („hane-maki-komi"); roata mare („o-guruma") se execută prin dezechilibrarea oponentului în față, blocarea cu piciorul propriu a picioarelor adversarului, răsucire și aruncare cu spatele la saltea; imobilizarea longitudinală prin înfășurarea brațelor („ura-shiho-gatame") se face prin înfășurarea pe deasupra și pe sub axilele adversarului cu ajutorul brațelor; strangularea în sprijin („tsukikomi-jime"), procedeu frontal bazat pe apăsarea brațului drept asupra traheei. *Grupa procedeelor din kyu 1* (pentru centura cafenie); roata mare exterioară („o-soto-guruma"), procedeu în care este necesar ca oponentul să fie mai întîi dezechilibrat înapoi, pe călcîie, după care se procedează la o „secerare" cu piciorul drept, apoi adversarul este smuls și aruncat cu spatele pe saltea. Roata laterală („yoko-guruma"), în care atacantul execută o tracțiune permanentă cu mîna stîngă, după care se face o rulare pe spate în mare viteză; aruncarea înapoi prin sacrificiu („ura-nage"); aruncarea prin „cîrlig" lateral („yoko-gake") se execută prin blocarea unui picior al oponentului, după care se execută secerarea celuilalt picior. Mai sînt multe alte procedee tehnice de care judokanii uzează pentru a-și pune adversarii cu umerii la saltea. Echipamentul este format din: bluză de croială kimono, pantaloni largi prevăzuți cu întăritură la nivelul genunchilor, cordonul sau centura cu care sportivul își încinge bluza (acest întreg echipament în limba japoneză se numește „judogi"). Suprafața de luptă are forma unui pătrat cu laturile de minimum 14 m și maximum 16 m și este acoperită cu o prelată din pînză groasă. *Suprafața „periculoasă"* reprezintă zona de demarcație dintre cele două jumătăți ale întregii suprafețe și este delimitată de o bandă de culoare roșie cu lățimea de 1 m. Această bandă face parte din suprafața de luptă și este paralelă cu cele patru laturi. *Suprafața interioară* (suprafața de luptă propriu-zisă) are dimensiunile minime de 9/9 m și cele maxime de 10/10 m. *Suprafața exterioară, de „siguranță"*, are lățimea de 2,50 m și reprezintă porțiunea extremă a suprafeței de luptă. Timpul de luptă variază între 3 și 20 min putînd fi chiar prelungit în cazuri speciale. Timpul scurs între anunțul arbitrului „Mate" (așteptați!) și „Ha-Jime"! (începeți!) sau „Sono-Mama" (oprirea luptei pentru aranjarea ținutei) și „Yoshi"! (reînceperea luptei), nu este considerat ca făcînd parte din durată. Sportivii beneficiază de o perioadă de odihnă cel puțin egală cu durata de luptă, timp măsurat din momentul terminării întîlnirii anterioare. Antrenamen-

tul urmărește în primul rînd obișnuirea organismului cu efortul specific luptei. *Pregătirea tehnică* se realizează prin perfecționarea continuă a formelor și metodelor de învățare și antrenament, perfecționarea măiestriei tehnice, care permite raționalizarea mișcărilor. Un accent deosebit se acordă perfecționării dezechilibrărilor clasice ale adversarului. *Pregătirea tactică* este legată de gradul și capacitatea de anticipație, dezvoltarea gîndirii și vitezei de decizie etc. Arbitrajul este asigurat de doi judecători (care stau unul în fața celuilalt, în colțuri opuse) și un arbitru care conduce lupta pe saltea. Dacă judecătorii au o opinie diferită de cea a arbitrului de saltea, acesta din urmă se va conforma regulii „majorității celor trei". La masa juriului există un secretar care înregistrează punctele obținute de luptători și le afișează imediat pe o tablă. *„Ippon"* este anunțat de către arbitru atunci cînd consideră că un procedeu tehnic de „proiectare" sau „control" aplicat de către unul din combatanți merită victoria aceasta punînd capăt luptei. *„Hiki-Wake"* (meci egal) se pronunță în cazul în care ambii combatanți realizează simultan un rezultat și merită cîte un punct („ippon"). *„Waza-Ari"* (aproape punct) se pronunță atunci cînd arbitrul apreciază că unul dintre sportivi merită aceasta (procedeu reușit cu tehnică de execuție bună). Două „waza-ari" valorează cît un punct. *Rezultatul luptei* este judecat numai în baza tehnicilor proiectărilor („nage-waza") și controlului („katame-waza"). *Avertismentul* („kei-koku") se dă unui luptător dacă forțează intenționat adversarul să iasă din suprafața de luptă, aplică tehnici care pot traumatiza adversarul („cheie" la articulațiile cotului, gîtului). *Descalificarea* („Hansoku-Make") se dictează pentru abateri foarte grave și repetarea lor. *Penalizările remarcă* („Chui"). Dacă unui luptător i se dictează această penalizare, adversarul său beneficiază de un „Yuko" (aproape Waza-Ari). *Acordarea punctului „plin"* (Ippon) se face cînd: proiectarea adversarului pe spate se execută cu forță și viteză, un sportiv își ridică adversarul la înălțimea propriilor umeri din poziția culcat pe spate, oponentul se declară învins („Maitta") sau lovește de mai multe ori salteaua cu mîna sau cu piciorul, cînd unul din luptători își imobilizează adversarul timp de 30 sec. *Neprezentarea sau abandonul* („Fusen-gachi" și „Kichen-gachi") se dictează sportivilor care nu se prezintă în timp regulamentar pe saltea, sau care, din diferite motive, abandonează lupta.

Scanned with OKEN Scanner

K

KARATE (m.), ramură sportivă care înglobează o serie de poziții, deplasări, lovituri cu mîna sau cu piciorul, blocaje, eschive, parade, executate după reguli bine stabilite și sistematizate cu scopul de a obține victoria într-o luptă fără arme (karate = cu mîinile goale, neînarmat; în japoneză). Cu toate că japonezii au dezvoltat și perfecționat **k.**, acest sport nu este de origine japoneză, ci chineză. În jurul anului 1600 **k.** se practica în insula Okinawa, unde portul armelor era interzis. Această insulă se găsea sub influență chineză, locuitorii ei găsind noi forme de atac și apărare, fără arme, care mult timp au fost ținute în mare secret. Astfel, din combinația dintre boxul chinezesc („chempo") și lupta de autoapărare a băștinașilor din insula Okinawa, s-a născut o formă nouă de luptă, **k.** Gighin Funakoshi este primul care în epoca modernă sistematizează, perfecționează și organizează acest nou sport pe teritoriul insulei, dîndu-i numele de **k.** În anul 1922, Gighin Funakoshi merge în Japonia, unde găsește un loc prielnic de dezvoltare a luptei, făcînd demonstrații prin toate orașele nipone. Mai tîrziu, „lupta de autoapărare" (cum mai este denumit **k.**), prezentînd interes, este introdusă în școlile nipone. Școala de **k.** cunoaște astăzi mai multe variante, bazate pe aceleași principii, doar cu o tehnică de execuție diferită. În **k.**, toate atacurile se opresc la o distanță foarte mică de corpul adversarului, astfel încît rănirile sînt excluse. În Europa, metoda cea mai apreciată este „Shoto-Kan". Primele școli de **k.** apar în Franța anului 1955. Organismul european care organizează și conduce activitatea de **k.** este Uniunea Europeană de Karate, înființată în anul 1965. În țara noastră acest sport nu este încă prea popular, deși unii tineri îl practică, dezvoltîndu-și forța, viteza de execuție și de reacție, mobilitatea, supleța, agilitatea, la cel mai înalt nivel. Lupta, ca și la judo, se dă pe saltea, începe numai la comanda arbitrului („Ha-Jime"), și are ca scop marcarea unui „ippon" („punct plin"), la sfîrșitul luptei sau acumularea de puncte prin procedee

reușite cu tehnică cît mai corectă. *Salutul* („Ritsurei") este expresia dorinței sportivilor de respect reciproc, indiferent dacă unii sînt începători iar ceilalți avansați. „Ritsurei din picioare" este salutul specific luptei sportive și se face din poziția de drepți, înclinînd trunchiul la 45°. „Ritsurei" din poziția în genunchi reprezintă respectul tradiției sportului de **k.** Salutul este obligatoriu la începutul și la sfîrșitul luptei. Competiții și concursuri. Pe plan internațional se desfășoară: campionate mondiale, europene și alte competiții. Categorii de clasificare bazate pe centuri colorate. Valoarea luptătorului de **k.** se recunoaște după culoarea centurii pe care o poartă. Categoriile de clasificare se obțin gradat și în urma unor examene. Gradele de pregătire se împart în 9 „kyu", apreciate ca valoare în ordinea descrescîndă a cifrelor. (Kyu = clasă de pregătire; în japoneză). „Dan" este gradul de maestru și se apreciază în ordinea crescîndă a cifrelor. *„Kyu" de la 9 la 4 inclusiv* poartă centura de culoare albă și se obțin: de la 9 la 6 constituie primul „Kata" (mijloc de antrenament fără adversar) din „Hei-an", pentru practicanții metodei europene („Shoto-Kan"). *Kyu 5* reprezintă primele două „Kata" din „Hei-an". *„Kyu" 4* sînt primele 3 „Kata" din „Hei-an". *„Kyu" de la 3 la 1 inclusiv* poartă centură maro, care se obține cunoscînd primele 4 „Kata" din „Hei-an" (adică asalturile libere). „Kyu" 2 cu cele 5 „Kata" permit participarea la competiții oficiale. „Kyu" 1 reprezintă execuția perfectă a celor 5 „Kata", permițînd participarea la competiții. *„Dan" 1* (centura neagră) se obține prin cunoașterea perfectă a 8 „Kata" și dă dreptul sportivului să participe ca antrenor la competiții. *„Dan" 2* implică cunoașterea tuturor „Kata" de bază din **k.** *„Dan" 3, 4 și 5* se obțin în cazuri cu totul excepționale. Procedee tehnico-tactice. *Pozițiile de luptă* sînt primele elemente pe care le învață un karateka (cel care practică sportul **k.**), ele asigurînd luptătorului o stabilitate perfectă, în timpul și după executarea tehnicilor. Poziția lui „Hara" (a bazinului) constă în împingerea lui „Hara" oblic în sus, pumnii fiind încleștați, corpul drept, iar privirea îndreptată spre adversar. Se respiră abdominal, genunchiul piciorului care stă în față este bine presat înainte și spre exterior. Poziția „Heisoko-Dachi" — punctul de plecare pentru învățarea tuturor pozițiilor în **k.** — se execută cu corpul în poziție verticală și părțile interioare ale labelor picioarelor apropiate. Poziția „Hachi-Dachi": picioarele sînt depărtate cît lățimea umerilor, iar brațele sînt aduse la nivelul soldurilor, cu pumnii încleștați. Poziția „Kiba-Dachi" este joasă, cu picioarele depărtate lateral, genunchii ușor îndoiți. Pozi-

ția „Sochi-Dachi" rezultă din „Kiba-Dachi", cu corpul orientat oblic spre adversar. Poziția „Zenkutsu-Dachi", cu un picior în față, celălalt în spate, perfect întins, trunchiul drept, iar brațele

Fig. 105

Poziția de luptă Fudo-Dachi.

atîrnînd pe lîngă corp. Poziția „Fudo-Dachi" (de competiție) în care piciorul din față și cel din spate sînt îndoite, iar corpul stă orientat spre adversar. *Atacul cu mîinile* este deosebit de eficace cu condiția să fie executat corect. „Seiken" (partea din față a pumnului) este folosit ca mijloc de apărare și atac. „Seiken-Koku-Tsuki" este o tehnică de împingere cu brațul, pumnul efector plecînd de la nivelul bazinului vizează „plexul solar" (furca pieptului) al adversarului. „Oi-Tsuki" este o tehnică de împingere executată din deplasare cu pasul mare dublu, din poziția „Zenkutsu-Dachi". În timpul execuției se expiră forțat concomitent cu întinderea piciorului în față. „Tobi-Komi-Tsuki", procedeu care are ca țintă capul adversarului. Se execută printr-o fandare puternică, pumnul brațului care nu participă la acțiune este dus energic la piept. „Gyaku-Tsuki" se execută păstrîndu-se în față piciorul opus brațului efector, precum și cu o participare activă a bazinului, care efectuează o mișcare de rotație. Este un procedeu de la care pleacă numeroase alte procedee pentru sportivii avansați. „Morote-Tsuki" este un procedeu care se efectuează cu ambele brațe concomitent, vizînd același punct. „Yama-Tsuki" se realizează cu ambele brațe concomitent, dar vizînd puncte diferite. „Shuto" sînt grupe de lovituri care se realizează cu cantul exterior al mîinii. În timpul loviturii palma se ține strînsă, contractată, cu degetele unite între ele. „Shuto-Uchi" este o lovitură care se adresează în special regiunii gîtului, claviculei și feței. „Empi" sînt lovituri cu cotul, foarte puternice și se execută în lupta de aproape. Ele vizează: plexul solar (al adversarului aflat în spate), capul sau alte regiuni ale corpului. „Teisho" sînt lovituri care se aplică cu podul palmei și se adresează bărbiei. „Koken-

Uchi", lovitură pornind pe lîngă șold, este adresată bărbiei și se sincronizează cu deplasarea „Zen-cutsu-Dachi". „Riken" sînt lovituri care se aplică cu partea exterioară a pumnului, în lupta de

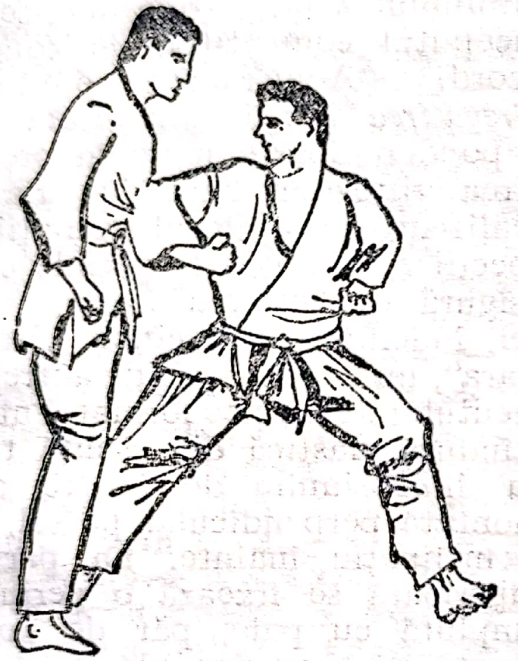


Fig 106.

Atacul cu cotul la abdomen (Yoko-Empi).

aproape; ea se adresează plexului solar și feței. „Tettsui", lovituri ce se execută cu partea de jos a pumnului; se aseamănă cu lovitura de ciocan. „Haisu", lovituri cu dosul palmei care se aplică plexului solar, tîmplei, urechii și feței. „Yon-Hon-Nuchite-Tsuchi", procedeu de împingere cu vîrful degetelor, care se adresează plexului solar, feței, ficatului, sternului, splinei etc. Loviturile sînt percutante, asemănătoare loviturii de cuțit. „Ni-Hon" sînt lovituri cu ajutorul degetelor arătător și mijlociu și vizează în special ochii adversarului. *Atacul cu picioarele* este puternic, iar după direcția loviturilor se împarte în: înainte, înapoi, lateral stînga și dreapta. Execuția lui se face prin zvîcnire din genunchi prin arc de cerc („Ke-Age") și de împingere în direcția țintei („Ke-Komi"). Loviturile care se aplică cu baza degetelor („Koshi") se execută trăgînd piciorul efector

Fig. 107

Atacul cu piciorul la abdomen (Mika-Tsuki-Geri).

spre abdomen, glezna aflîndu-se mult peste nivelul bazinului, iar degetele orientate în sus; se lovește: bărbia, pieptul, stomacul etc. Loviturile cu exteriorul labei piciorului („Sokuto") se aplică

unui adversar plasat lateral și se execută din săritură. Lovituri cu genunchiul („Hitsui") se execută de jos în sus, aplecînd eventual capul adversarului cu brațele în jos. *Apărarea* („Uke-Waza") are mai multe aspecte, în funcție de atacul advers; apărarea împotriva atacului zonei inferioare („Ge-Dan") se face prin coborîrea unui braț spre direcția atacului. Apărarea împotriva atacului frontal cu piciorul („Ge-Dan-Shuto-Uke") se execută prin retragerea piciorului avansat și întinderea brațelor încrucișate la nivelul pumnilor, în față și în jos. Apărarea zonei mijlocii a trunchiului, de la cap la centură („Chu-Dan"), se face cu partea exterioară a antebrațului, care se interpune perpendicular pe direcția atacului. Apărarea zonei capului („Jo-Dan") se execută prin așezarea brațelor în cruce deasupra capului, cu bazinul împins în față. În timpul execuțiilor, respirația este blocată în expirație, aceasta favorizînd contracția musculaturii întregului corp. *Deplasările* au o structură deosebită, fără oscilații pe verticală, centrul de greutate urmărind deplasarea picioarelor. Echipamentul („Karategi") se compune din: bluză de pînză („Kimono"), centura de încingere, pantaloni (largi și lungi pînă la jumătatea gambei). Pentru deosebirea celor doi adversari, aceștia poartă la brîu benzi colorate (alb și roșu). Suprafața de luptă („Shiai-Jo") are forma unui pătrat cu dimensiunile minime de 10/10 m iar cele maxime de 12/12 m, marcat vizibil cu dungi albe și roșii pe o podea complet plană și netedă. Spațiul de siguranță este de minimum 1 m în jurul suprafeței de luptă. Timpul de luptă este de minimum 2 min, stabilindu-se la începutul competiției de comun acord. Antrenamentul. *Pregătirea fizică specializată* are o pondere foarte mare în pregătirea viitorului karateka. Ea se realizează cu ajutorul exercițiilor specifice, la aparate speciale care asigură dezvoltarea forței, vitezei, îndemînării specifice. „Makiwara", un aparat specific antrenamentului de k., este format dintr-o scîndură elastică din esență tare cu dimensiunile de 150/10 cm, montată perpendicular pe sol, cu o înclinație înainte. La partea superioară se fixează o perniță umplută cu paie, păr de porc, burete cu o grosime de 2—3 cm și o suprafață de 10/30 cm. La acest aparat sportivii se vor antrena aplicînd lovituri cu mîinile sau cu picioarele, fortificîndu-și astfel musculatura. Calusul specific se formează prin antrenamente îndelungate la Makiwara și constă în întărirea acelor porțiuni cu care sportivul lovește (cantul mîinii, al picioarelor etc.). Sacul cu nisip este un aparat care ajută la dezvoltarea forței brațelor și picioarelor, prin aplicarea de lovituri repetate dar bine dirijate, în urma cărora crește forța și precizia loviturilor. La sac,

Scanned with OKEN Scanner

loviturile se aplică sub formă percutantă, de degajare și oprire. Găleata cu nisip se întrebuințează pentru dezvoltarea forței brațelor, mîinilor și degetelor, prin aplicarea de lovituri în nisip. Aplicarea loviturilor la aparate necesită cunoașterea anumitor tehnici. De exemplu la Makiwara, înaintea lovirii se inspiră puternic, apoi se blochează respirația și se sincronizează execuția loviturii cu respirația; după lovire brațul rămîne întins. Acest grup de lovituri se pot executa din poziții statice sau din deplasare. La sacul cu nisip se aplică lovituri percutante, de degajare (în scopul fortifierii musculaturii picioarelor pentru tehnicile de împingere); lovituri de oprire, cu genunchiul îndoit, din balansul sacului, prin lovituri de întîmpinare și oprire a acestuia. Desigur că la acest aparat se execută și lovituri cu mîinile. Loviturile la găleata cu nisip se execută în scopul dezvoltării preciziei și formării calusului la vîrful degetelor. Loviturile la scîndură măresc viteza de execuție și ajută la formarea calusului la canturile exterioare ale mîinilor. Arbitrajul este asigurat de un arbitru în interiorul spațiului de concurs și doi judecători. *Arbitrul luptei* are responsabilitatea deciziilor în disputa celor doi sportivi. Toate acțiunile și deciziile conforme regulii majorității de trei (v. Judo) sînt definitive și fără apel. *Judecătorii*, plasați în colțuri opuse ale spațiului de luptă, pot interveni ori de cîte ori nu se respectă regulamentul sau arbitrul comite erori. Cu ajutorul a două steguleț de culori diferite, ei semnalizează ieșirea din spațiul de luptă sau confirmă deciziile arbitrului. *Decizia de „Ippon"* se acordă sportivului care a reușit un „Chi-Mei" (lovitură „mortală"); acesta este declarat învingător și lupta se încheie. La această decizie se apreciază forța, precizia și tehnica desăvîrșită. *Decizia de „Waza-Ari"* (aproape punct) se acordă sportivului căruia arbitrul îi recunoaște meritul pentru execuția (fără să fie perfectă) a unui procedeu. Obținerea de două ori a deciziei de „Waza-Ari" se consideră „Ippon" („Wasete Ippon") și lupta se încheie. *Decizia de învingător* se poate acorda sportivului care în interiorul timpului regulamentar acumulează mai multe puncte („Hantei"), învingător prin superioritate tehnică („Yusei-Gachi"). În cazul în care echilibrul de forțe este sensibil egal, se poate da decizia de „meci nul" („Hiki-Wache"). *Acțiuni interzise:* lovirea punctelor vitale ale adversarului (toate atacurile fiind controlate și oprite la mică distanță de corpul acestuia); atacul la partea anterioară a gîtului, la organele genitale și lovirea ochilor cu degetele întinse; discuția cu adversarul, cu arbitrul sau cu publicul, atunci cînd sportivii se găsesc în spațiul de luptă. De asemenea sînt interzise: prinderea adversarului fără a aplica un procedeu, evitarea luptei sau

lupta pasivă, desfacerea sau legarea centurii fără aprobarea arbitrului.

KARTING (m.+f.), ramură a sporturilor mecanice în care concurenții pilotează un autovehicul special construit pentru stabilirea unor performanțe sportive. Apărut după cel de-al doilea război mondial, **k.** a devenit unul din cele mai populare și instructive sporturi mecanice. Organismul care conduce și coordonează activitatea competițională este Federația Internațională de Automobilism, prin Comisia Internațională de **k.**, C.I.K. În țară la noi acest sport este foarte popular, la început activitatea desfășurîndu-se în cadrul cercurilor din casele pionierești, pentru ca în ultimii cinci ani, **k.** românesc să devină un sport bine organizat și să cîștige tot mai mulți adepți. Activitatea competițională pe plan național este condusă de Federația română de automobilism și **k.**, F.R.A.K. Prin practicarea acestui sport se dezvoltă îndemînarea, cunoștințele tehnice și practice auto, curajul, mobilitatea. K a r t u l este un autovehicul de obicei necarosat (în S.U.A. se construiesc și karturi carosate). Din punct de vedere mecanic karturile sînt clasificate după motorul utilizat. *Clasificarea karturilor.* Clasa A de maximum 100 cmc cu motoare monocilindrice de serie, omologate conform regulamentului tehnic internațional, fără cutie de viteze. Clasa B, motoare prototip: B_1 de maximum 100 cmc, fără cutie de viteze, de concepție liberă; B_2 de maximum 125 cmc, fără cutie de viteze, de concepție liberă. Clasa C de 125 cmc cu motoare în 2 timpi, fără supraalimentare, cutie de viteze cu maximum 3 trepte, ambreiajul fiind la alegere. Clasa D de maximum 200 cmc, obținut prin cuplarea a două motoare din Clasa A, fără cutie de viteze. Clasa E de maximum 250 cmc, motoare din producția de serie, omologate de F.I.A., cu maximum 2 cilindri, răcire cu aer, cutie de viteze cu maximum 5 trepte. În România sînt acceptate, în afara celor 5 clase enumerate mai sus (internaționale), și alte clase. Clasa M_1 de maximum 50 cmc, avînd cutia de viteze cu maximum 5 trepte. Clasa M_2 de maximum 68 cmc, avînd cutia de viteze cu maximum 5 trepte. Clasa M_3 de maximum 75 cmc, avînd cutia de viteze cu maximum 5 trepte. Clasa P_1 de maximum 68 cmc fără cutie de viteze. Clasa P_2 de maximum 75 cmc, fără cutie de viteze. Clasa S de maximum 175 cmc, avînd cutia de viteze cu maximum 5 trepte; Clasa S_1 de maximum 175 cmc, fără cutie de viteze. *Greutățile minime admise:* la clasele A și B_1 = 120 kg, la clasele B_2 și D = 140 kg, la clasa C = 150 kg, la clasa E = 160 kg, la clasele M_1—M_3, P_1 și P_2 = 120 kg, la clasa S și S_1 = 140 kg. *Lungimea maximă admisă* a karturilor este

de 182 cm. *Clasele de concurs.* Karturile din clasa M_1 de 50 cmc pot fi pilotate de juniori de 16—18 ani; la clasa M_2 de 50 cmc pot participa seniori (peste 18 ani); la clasa A de 100 cmc participă juniori de 16—18 ani dar și seniori. Clasele C de 125 cmc și S de 175 cmc sînt destinate seniorilor. Comisia tehnică de concurs aprobă participarea la probe numai a karturilor și piloților în strictă conformitate cu Codul sportiv internațional de k. Pilotarea se realizează cu ajutorul volanului, frînelor și a corpului pilotului, care se înclină în curbe în partea centrului razei de curbură. Pentru schimbarea vitezei (în cazul în care există cutie de viteze) se folosesc pedala de ambreiaj și schimbătorul de viteze. Frînele trebuie să fie eficace și să acționeze bine asupra celor două roți din spate. Transmisia se face de obicei pe roțile din spate. Concursuri și competiții. K. competițional poate avea ca formă de concurs următoarele curse: *de viteză pe circuit*, care se desfășoară numai pe piste omologate și care constau în parcurgerea a 3 manșe, din care prima și a doua măsoară minimum 12 km iar a treia reprezintă dublul distanței manșei întîi sau a doua, *de rezistență* (anduranță) constau din parcurgerea unei singure manșe de o lungime sau durată impusă, clasificarea făcîndu-se după timpul în care s-au parcurs kilometrii respectivi, sau după numărul de ture efectuate în timpul impus. *Cursele speciale* pot fi: de coastă, în care se parcurge o singură manșă; de ștafetă pe echipe, care constau în parcurgerea unei distanțe egale cu cea a curselor de viteză, împărțită în 4 tronsoane egale. Fiecare tronson este parcurs de pilot cu un alt kart, cu obligația de a-și preda unul altuia un obiect simbolic. Cursa se desfășoară pe echipe de cîte 4 piloți. Pe plan internațional au loc: Campionatele mondiale, europene, iar în unele țări, curse de „Grand Prix" (S.U.A., Marea Britanie, Franța etc.). Pe plan național se organizează: Campionatul republican de viteză, de rezistență, de coastă, precum și alte întreceri la nivelul caselor pionierești, cluburilor. Concurenții. La concursuri, sportivii pot participa pe baza unor licențe eliberate de F.R.A.K. *Licența A „Practicant"* este rezervată piloților care doresc să participe la competițiile locale, județene, naționale (amicale sau oficiale). *Licența A barat* este pentru copiii între 10—14 ani („Pitici"), pe karturi de 50 cmc, în care se desfășoară curse separate pentru copii (10—14, 14—16 ani), licența A barat pentru juniori (16—18 ani), pentru clasele de 50—125 cmc și toate clasele pînă la C, inclusiv cele internaționale. Licența A barat pentru seniori (peste 18 ani), la care participă karturi de 50—250 cmc, în care se desfășoară toate cursele, inclusiv cele internaționale. *Licența B „Aderent"* nu dă dreptul

participării la curse și se acordă celor care doresc să se inițieze în k. *Licența „Internațional"* este obligatorie pentru toți sportivii care doresc să participe la concursuri de nivel internațional. Cursele. *Startul*, în toate etapele, se dă lansat „în stil englez", în care participanții sînt așezați pe două rînduri paralele. Se acordă maximum două ture de lansare, în care fiecare concurent își păstrează locul inițial, după care se intră în cursa propriu-zisă. *Punctajul*. Se dau puncte de penalizare fiecărui concurent, în fiecare manșă, după următorul barem: pentru ocupantul locului I = 0 puncte; locul II = 2 puncte; locul III = 3 puncte ș.a.m.d. Ordinea de așezare în start, la prima manșă este trasă la sorți, urmînd ca în manșele următoare ea să fie inversată. În startul finalei, ordinea de așezare este după numărul de puncte din cursul manșelor, prin însumare. Pentru fiecare etapă, la fiecare clasă, în funcție de clasamentul final al etapei respective, se acordă primilor șase clasați puncte de bonificație astfel: pentru locul I (în etapă) = 9 puncte; locul II = 6 puncte; locul III = 4 puncte etc. Se declară campion național la fiecare clasă concurentul care a obținut numărul maxim de puncte de bonificație din cele mai bune trei etape. La fel se procedează și la clasamentul pe echipe. Kartodromul este locul special amenajat cu piste asfaltate, omologate de F.I.A. sau F.R.A.K. Ele sînt prevăzute cu viraje de diferite raze de curbură, poligoane (pentru antrenament) și alte instalații care asigură o bună securitate. Antrenamentul. Kartul se conduce foarte mult cu corpul, de aici apare necesitatea ca piloții să posede o bună condiție fizică. *Pregătirea specială* se face la volan, prin parcurgerea a diferite trasee care necesită o bună îndemînare și coordonare a mișcărilor și se întregește prin studiul foarte serios și aprofundat al mecanismelor și comenzilor acestui autovehicul. Arbitrajul (v. automobilismul).

Scanned with OKEN Scanner

L

LACROSSE (m.+f.), joc sportiv asemănător hocheiului pe iarbă, de origine indiană (din America de Nord), care se desfășoară pe un teren acoperit cu iarbă, cu o minge care se lovește cu o rachetă, cu scopul de a o introduce în poarta adversă. În Franța, acest joc era cunoscut încă din secolul al XIV-lea (lacrosse = joc cu crosa; în fr.) Unele surse de informații susțin că acest joc a fost adus în Canada de către coloniștii francezi. Sursele americane dovedesc însă că **l.** este de origine indiană și că se aseamănă foarte bine cu un joc de pe aceste meleaguri numit „baggataway". În Canada, **l.** se practică și astăzi în mod frecvent. În anul 1925 este fondată Asociația Canadiană de Lacrosse („Canadian Lacrosse Association"), care a fixat definitiv regulamentul acestui joc. **L.** este practicat astăzi în: Anglia, Franța, Canada, S.U.A. etc. În țara noastră nu este cunoscut. Prin practicarea jocului se dezvoltă forța, viteza de deplasare și de execuție, mobilitatea, îndemînarea etc. Jocul începe de la centrul terenului, de unde prin procedee tehnico-tactice, conducerea mingii cu crosa (racheta), pase, șuturi la poartă, sportivii încearcă să introducă mingea în poartă. Jucătorii sînt în număr de 10 (dintre care un portar) la întîlnirile masculine și 12 jucătoare la meciurile feminine. Crosa (racheta) este formată dintr-un baston de lemn cu lungimea de 80 cm, extremitatea pentru lovirea mingii fiind încovoiată și acoperită cu o mică plasă. Mingea, confecționată din cauciuc, este umplută cu burete. Are o greutate de 127,5—142 gr cu un diametru de 20 cm. Echipamentul este format din: ghete, jambiere, chiloți de sport (șort), tricouri numerotate, cască de protecție și mănuși. Terenul de joc este o suprafață complet plană, acoperită cu gazon. Timpul de joc pentru bărbați este de 4 reprize a 15 min, iar pentru femei, de 2 reprize a 25 min. La terminarea fiecărei reprize, se schimbă porțile. Antrenamentul vizează o foarte bună *pregătire fizică generală*. Prin *pregătirea tehnică* se realizează învățarea și

perfecționarea procedeelor tehnice: conducerea mingii în dribling cu crosa, precizia paselor, forța și precizia șuturilor la poartă. Arbitrajul este asigurat de către un arbitru care controlează

de omul primitiv pentru asigurarea existenței, au figurat și **l.** Primele documente care atestă practicarea **l.** ne-au rămas de la vechii egipteni, prin gravurile datînd de aproape 5000 de ani care

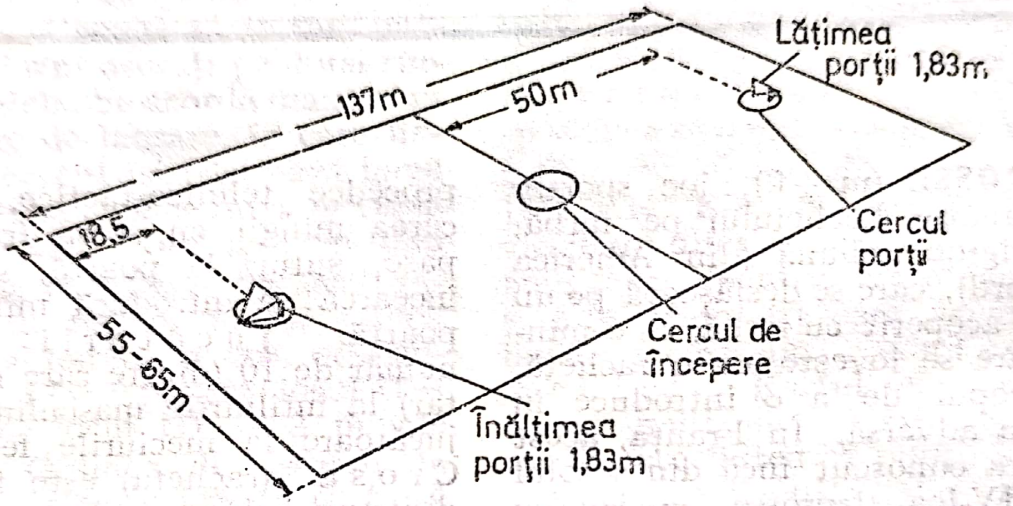


Fig. 108

Terenul de joc.

jocul din punct de vedere regulamentar. Regulamentul jocului permite angajamentul fizic la bărbați, dar prevede sancțiuni pentru orice atingere corporală la femei.

LUPTE CLASICE (m.), ramură sportivă în care doi luptători se întrec, folosind procedee tehnice regulamentare (acțiuni asupra părții superioare a corpului), cu scopul de a duce adversarul cu umerii pe saltea. Pe lîngă celelalte exerciții fizice simple (alergarea, săriturile, aruncarea suliței, trasul cu arcul etc.), folosite

reprezintă procedee de lupte libere, unele folosite și astăzi. În China, cu 3000 de ani î.e.n., **l.** se practicau în armată, ca metode de pregătire militară. Cele mai multe documente le avem însă, de la vechii greci și de la romani (de aici și numele de **l.** greco-romane). Cu 700 de ani î.e.n., grecii se întreceau la **l.** în cadrul J.O. antice, pentru care se pregăteau în „gimnazii", făcînd și alergări, sărituri, aruncarea discului și a suliței și care împreună cu **l.** formau pentatlonul atletic. Se practicau trei feluri de **l.:** lupta „verticală" sau în picioare (care era

lupta nobililor), lupta „orizontală" sau de jos (de la parter) și lupta mîinilor („Acrocheiresmos"). În Roma antică, l. erau foarte răspîndite și deosebit de agreate de public, inițial ca întrecere sportivă, mai tîrziu, ca spectacole sîngeroase. Luptătorii se numeau gladiatori și se antrenau în școli specializate. La început, l. cuprindeau exerciții grosolane, la care decideau în special greutatea corpului și forța musculară. Mai tîrziu însă, lupta a evoluat în sensul că agilitatea și dibăcia au dobîndit superioritate asupra forței. Tehnica l. a continuat să evolueze într-un ritm mai lent, specific fiecărui popor. Astfel au apărut: trînta, luptele mongole, gruzine, ale tirolezilor, elvețienilor, englezilor etc. În secolul al XVI-lea, se semnalează apariția unor cărți, în care se descriu procedee de tehnică a l. Începînd din anul 1896, anul primei Olimpiade moderne, l. au fost printre primele discipline introduse în programul acestor jocuri. În anul 1912 ia ființă Federația Internațională de Lupte (Fédération Internationale de Lutte) și se trece la organizarea unor concursuri internaționale cu regulament separat pentru l. greco-romane și pentru l. libere. În țara noastră primele mărturii în legătură cu practicarea l. la strămoșii noștri ne-au rămas de la romani. După cucerirea Daciei (106 e.n.) aceștia selecționau tineri daci, despre care se spunea că sînt foarte puternici, abili și curajoși. În decursul timpului, luptele populare s-au transformat într-un sport tradițional; în zilele noastre l. sînt cunoscute sub numele de trîntă, cu variantele ei (v. trînta). Primele demonstrații de l. greco-romane apar în țara noastră în anul 1892, cînd luptătorul francez Doublie oferă publicului bucureștean reușite demonstrații. Apoi, acest luptător începe să dea lecții, întemeind o adevărată școală de l. clasice. Dar disciplina de l. practicate de amatori apare abia în anul 1900, dezvoltîndu-se mai întîi în Transilvania și Banat, alături de „ridicarea greutăților" (haltere). În anul 1912, luptătorii din Arad și Timișoara au luat parte la Campionatele Ungariei. Primul campionat al țării are loc în anul 1921. În anul 1930 ia ființă Federația Română de Lupte, cu sediul la Oradea și apoi, peste un an la București. Prin practicarea sportului luptelor, se dezvoltă în mod armonios întregul corp, forța, mobilitatea, viteza de execuție, suplețea, agilitatea etc. L u p t a începe la bătaia gongului, cînd cei doi combatanți, care se află în colțurile opuse ale saltelei, se deplasează la centru și încep să lupte. În cadrul celor trei reprize, disputa se desfășoară în picioare, cu excepția cazurilor cînd unul din cei doi sportivi este fixat la sol; în această situație lupta se desfășoară la „parter". *Lupta activă și pasivă.* La întîlnirile de l. în care unul dintre combatanți duce o luptă activă, dar nu reușește să acumuleze puncte tehnice

pe baza procedeelor inițiate, poate primi puncte pe baza avertismentelor date adversarului său. Lupta pasivă o face acel sportiv care desface mereu prizele adversarului, se retrage continuu la marginea saltelei, împinge adversarul în afara spațiului de luptă, evită angajamentele. Concursuri și competiții. Sistemele de disputare a concursurilor: sistemul turneu — în care fiecare luptător se întîlnește cu fiecare din aceeași categorie; sistemul eliminatoriu — în care luptătorii din aceeași categorie de greutate nu se întîlnesc fiecare cu fiecare. Pe baza rezultatelor din cadrul fiecărei dispute se împart între sportivi 4—6 puncte de penalizare, astfel că luptătorul care a totalizat 6 puncte de penalizare este eliminat din concurs. *Întocmirea clasamentelor* în concursuri se face în felul următor: sportivul care a totalizat cel mai mic număr de puncte de penalizare (în sistemul turneu) este declarat cîștigătorul categoriei respective. *Punctele de penalizare* se dau în felul următor: pentru victorie prin „tuș" (fixarea adversarului cu umerii la podea) sau neprezentarea adversarului se acordă 0 puncte; pentru o victorie la puncte cu o diferență minimă de 12 puncte, învingătorul nu primește puncte de penalizare, iar învinsul primește 4 puncte; pentru victorie la puncte, cîștigătorul primește 0,5 puncte dacă diferența este de 7—11 puncte tehnice iar dacă diferența este mai mică de 7 puncte, învingătorul primește 1 punct, iar învinsul 3 puncte; pentru meci nul, ambii sportivi primesc cîte 2 puncte; dacă s-au efectuat minimum 3 puncte tehnice, 2,5 puncte de penalizare, dacă s-au reușit mai puțin de 3 puncte tehnice și cîte 3 puncte de penalizare dacă nu s-au realizat puncte tehnice în timpul meciului. În cadrul concursurilor eliminatorii, punctele de penalizare se acumulează la fel ca și în sistemul turneu. Luptătorii care nu au totalizat 6 puncte penalizare se clasează în ordine, după numărul de puncte de penalizare. În caz de egalitate de puncte, se ține cont de întîlnirea directă dintre cei doi sportivi. Pe plan internațional se organizează campionate mondiale, J.O., campionatele europene, balcanice, turnee individuale și pe echipe. Pe plan național se desfășoară Campionatul republican individual de seniori, juniori și copii, pe echipe, Campionatul republican școlar, competițiile din cadrul „Daciadei" etc. Categorii de greutate. Luptătorii au dreptul de participare numai în competițiile rezervate categoriei lor de greutate. Categoria „semi-muscă", pînă la 48 kg; categoria „muscă", între 48—52 kg; categoria „cocoș", între 52—57 kg; categoria „pană", între 57—62 kg; categoria semi-mijlocie, între 68—74 kg; categoria mijlocie, între 74—82 kg; categoria semi-grea, între 82—90 kg; categoria grea, între 90—100 kg și

categoria super-grea, peste 100 kg. În timpul concursului, sportivii nu au dreptul să treacă într-o categorie inferioară dar pot lupta la categorii de greutate superioare. Cîntărirea oficială a participanților se face în prezența unei comisii de arbitri și a medicului; concurenții sînt cîntăriți complet goi, în fiecare zi de concurs, cu 4 ore înainte de primul meci. Sportivii care nu reușesc să se încadreze în limitele de greutate ale categoriei la care pot fi înscriși au dreptul să concureze la o categorie superioară, dacă este vorba de un concurs individual iar dacă este concurs pe echipe, acești sportivi sînt eliminați. P r o c e d e e t e h n i c e. *Garda* (poziția fundamentală) este poziția pe care o ia luptătorul în timpul disputei, avînd drept scop o bună stabilitate a corpului în orice situație (de atac sau în apărare). Garda în picioare se execută avînd ambele tălpi pe saltea, cu genunchii puțin îndoiți și trunchiul aplecat înainte. Garda de jos sau poziția de „parter" este cea luată de luptătorul de jos; el îngenunchează pe ambele picioare și se sprijină cu mîinile sau cu antebrațele de saltea. *Apărările* sînt acțiuni tehnico-tactice prin care se împiedică executarea procedeelor tehnice de către adversar. Ele se pot realiza prin: acțiune și priză (apucare) sau numai priză sau numai acțiune. Apărările prealabile sînt folosite cu anticipație, înaintea începerii acțiunii ofensive a adversarului. Apărările directe se execută odată cu efectuarea de către adversar a procedeelor și contraprocedeelor. *Contraprocedeele* sînt acțiuni tehnice, folosite ca ripostă la atacul sau contraatacul adversarului, care dau un avantaj față de adversar. Sînt acțiuni complicate, care pretind luptătorului viteză mare de reacție, deoarece la ele se recurge în situații create instantaneu. Multe contraprocedee pot fi folosite ca procedee, dar unele din ele (cele folosite în lupta la „parter") sînt întrebuințate numai ca acțiuni de ripostă. *Centurarea cu brațele* este un procedeu tehnic de bază, care constă în cuprinderea cu brațele a unei părți oarecare a trunchiului adversarului. După executarea prizelor, atacantul trage energic adversarul spre sine. *Doborîrile* sînt procedee tehnice care au ca efect căderea adversarului, prin împingeri bruște asupra diferitelor segmente ale corpului. *Ducerea la „parter"* reprezintă o grupă de procedee tehnice prin care luptătorii își fixează adversarii la sol (ducerea prin tracțiune de mînă, prin tracțiune cu fixarea brațului și cefei etc.). *Aruncările* sînt procedee tehnice caracteristice luptei în picioare. Aruncările peste șold se execută cu introducerea șoldului sub adversar, ridicarea lui pe șold, de unde apoi este aruncat pe saltea. Aceste aruncări diferă între ele

Scanned with OKEN Scanner

în funcție de acțiunea brațelor și de prizele care se efectuează asupra brațelor, capului sau trunchiului adversarului. Aruncările peste șold cu fixarea brațului și capului („turul de cap") au mai

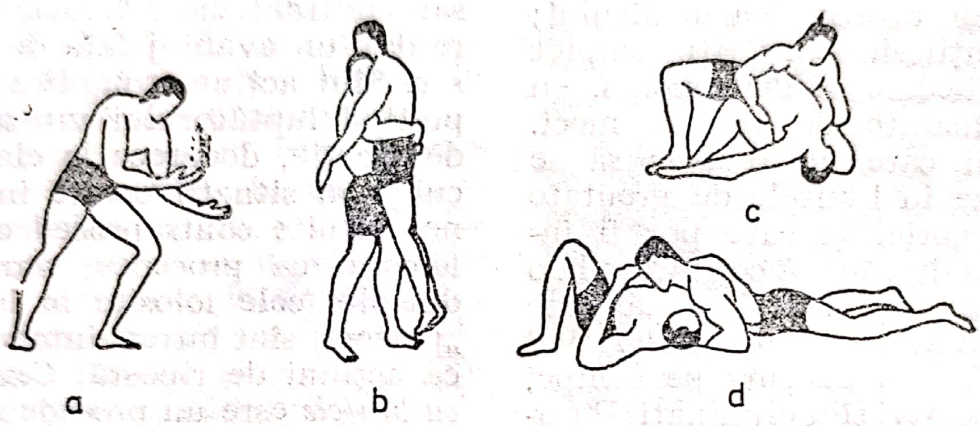
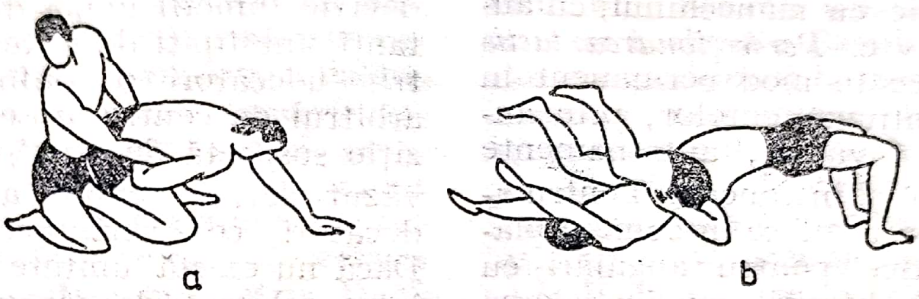


Fig. 109

Cîteva procedee tehnice de luptă a) Garda; b) Centurarea din față; c) Ducerea la parter; d) Fixarea la sol.

multe variante: cu fixarea brațului deasupra sau dedesubtul capului, cu fixarea brațului adversarului și altele. Aruncările peste spate se aseamănă cu aruncările peste șold prin aceea că picioarele fac ca trunchiul să se răsucească cu spatele spre adversar. Aruncările peste piept (salturile) sînt procedee foarte importante (de bază) dificil de executat și au mai multe variante: peste piept cu fixarea unui braț (saltul la un braț), a ambelor brațe, cu centurare etc. *Răsucirea* („șurubul") este un procedeu de bază din l. care necesită o bună viteză de execuție. Acțiunea picioarelor: dacă adversarul are garda pe partea dreaptă, executantul plasează piciorul stîng în față, lîngă piciorul adversarului, astfel ca să rămînă loc și pentru celălalt. Acțiunea brațelor: se fixează brațul adversarului corespunzător piciorului aflat în față; fixarea brațului se face prin „cheie", pe deasupra, se prinde antebrațul sub axilă, iar cu mîna se fixează brațul în regiunea mușchilor tricepși. În acest moment se duce piciorul în spate, în timp ce celălalt braț face un balans puternic din spate în față și îi fixează celălalt braț. Începe apoi căderea spre saltea, cu o răsucire spre stînga, executată energic, astfel ca adversarul să

cadă în „pod". Urmează apoi fixarea în „pod" cu centurare pe deasupra. *Răsturnările* sînt cele mai eficace procedee în lupta de la „parter", executîndu-se fără sau cu ridicarea de pe sol a adversarului. *Rostogolirile* sînt procedee tehnice de bază în lupta de la parter, avînd mai multe variante: cu fixarea brațului opus, cu fixarea capului și brațului apropiat, cu fixarea cefei, cu brațul ridicat în „cheie", prin centurare cu ambele brațe, cu „cheie" la cap („Nelson"), cu „cheie" simplă la ceafă („simplu Nelson"), cu tracțiune de brațe („rulatul") etc. „*Podul*" este o poziție în care luptătorul, fiind în extensie, atinge salteaua cu tălpile (picioarele fiind depărtate ceva mai mult decît lățimea umerilor) și cu capul (fruntea). Această poziție este folosită în l. ca mijloc de apărare, pentru a evita înfrîngerea netă („tușul"), precum și ca element într-o serie de procedee tehnice.



a b

Fig. 110

Lupta la parter: a) Centurarea din spate; b) Aruncarea peste cap.

E c h i p a m e n t u l se compune din: ghete speciale din piele moale, cu carîmbul înalt, dres de lînă sau din bumbac și suspensor. S u p r a f a ț a d e l u p t ă este de formă circulară cu diametrul de 6—9 m și grosimea de 5—15 cm. Suprafața trebuie să fie complet plană și netedă. Saltelele de protecție sînt acoperite cu o prelată (din molton, doc sau catifea). La mijlocul saltelei se trasează un cerc cu diametrul de 1 m și grosimea de 10 cm. Spațiul de protecție este alcătuit din saltele și trebuie să aibă minimum 2,5 m. Zona de pasivitate se trasează la distanța de 1 m de cercul din centrul spațiului de luptă (face parte din acesta și are grosimea de 1 m), cu scopul de a desemna luptătorul pasiv. T i m p u l d e l u p t ă este de 3 reprize a 3 minute de luptă activă, cu o pauză de cîte 1 minut între reprize. A n t r e n a m e n t u l. *Pregătirea fizică generală* are ca sarcină

principală dezvoltarea fizică armonioasă. *Perfecționarea tehnicii* constituie baza măiestriei, luptătorii trebuind să-și completeze în mod permanent arsenalul tehnic. Aceasta se realizează prin: angajări cu parteneri bine pregătiți tehnic, cu manechinul, cu antrenorul etc. *Perfecționarea tacticii* se face în mod permanent în cadrul antrenamentelor, prin angajări de învățare, antrenamente de control și în concurs. Pentru acestea din urmă se întocmesc planuri tactice pentru angajări cu adversari diferiți, cu includerea unor elemente care favorizează pe sportivul rspectiv, felul de conducere a luptei etc. Arbitrajul este asigurat de o comisie formată din cel puțin 6 persoane. *Arbitrul principal* are responsabilitatea desfășurării în bune condițiuni a competiției; stabilește orarul zilnic de concurs, numește comisia de cîntărire, conduce tragerile la sorți, dă decizii definitive, după consultarea prealabilă a foilor de arbitraj ale judecătorilor etc. *Arbitrul de centru* conduce lupta la saltea, dînd semnul de începere, întrerupere și încheiere a acesteia. În timpul luptei, arbitrul de centru indică punctele pe care le acumulează un luptător, ridicîndu-și brațul cu banderola de culoarea corespunzătoare dresului sportivului care a acumulat punctele, indicînd cu degetele 1, 2 sau 3 puncte realizate. El ia toate măsurile ca în limita regulamentului, sportivii să lupte activ și cu acțiuni combative. Pentru activarea luptei se folosesc avertismente (după ce anterior i se atrage atenția luptătorului respectiv). *Înfrîngerea prin „tuș"* se pronunță în următoarele condiții: cînd arbitrul de centru dă această decizie (umerii unuia din combatanți sînt lipiți de saltea) și arbitrii judecători o confirmă; cînd arbitrul de centru observă o poziție suspectă de „tuș", dar nu a văzut clar, în schimb arbitrii judecători confirmă acest lucru. Dacă nu există unitate de vederi între arbitrul de centru și judecător, arbitrul principal are cuvîntul hotărîtor. Dacă unul din combatanți ajunge în poziție periculoasă (orientat cu omoplații spre saltea), arbitrul de centru este obligat să-l numere (începînd de la 21 și pînă la 25 inclusiv). El trebuie să indice cu mîna dacă au trecut sau nu 5 sec; acest semn confirmă acordarea a 3 puncte (valoarea unei victorii prin „tuș"). *Arbitrii judecători* acordă punctajul în timpul unei întîlniri (punctele notate pe foile de arbitraj) și stabilesc rezultatele. Acordarea punctelor este indicată de către judecători prin ridicarea unei palete (de culoarea dresului luptătorului care a executat procedeul) pe care sînt înscrise cifrele cu punctele acordate, însumate și înscrise apoi pe indicatoare vizibile publicului. Decizia se ia la sfîrșitul luptei. Egalitatea sau victoria la puncte este redată de raportul de puncte din-

Scanned with OKEN Scanner

tre cei doi sportivi. În situația de „tuș", judecătorul semnalizează aceasta prin ridicarea mîinii. Indicatoarele arbitrului judecător au culoare roșie pentru superioritate, albă pentru egalitate și albastră pentru pasivitate. Aceste indicatoare sînt arătate la sfîrșitul disputei (alb și roșu) la cererea arbitrului principal. Paleta de culoare albastră (pasivitate) este arătată în timpul luptei. Dacă în timpul luptei se indică paleta de culoare albă, înseamnă că arbitrul judecător se opune deciziei luate de arbitrul de centru. Dacă se indică ambele culori, înseamnă avertisment pentru ambii luptători. Publicul spectator va fi informat de punctele acordate, prin paletele de culoare roșie și albastră (culorile celor doi adversari), pe care sînt înscrise numerele 1, 2 și 3. În momentul efectuării unui procedeu, arbitrul judecător ridică pal ta sportivului care l-a executat, pe care sînt înscrise cifrele corespunzătoare punctelor acordate. *Arbitrul cronometror* anunță începutul și sfîrșitul luptei prin bătaia gongului, precum și sfîrșitul fiecărui minut scurs din timpul de luptă. La întreruperea luptei indicată de arbitrul de centru, pentru deplasarea combatanților de la margine la centrul saltelei sau pentru orice altă întrerupere, cronometrul este oprit.

LUPTE LIBERE (m.), ramură sportivă în care doi adversari se luptă folosind procedee tehnice regulamentare (executate și cu ajutorul picioarelor) care vizează toate părțile corpului și au ca scop fixarea adversarului cu omoplații pe saltea. Este o formă de luptă corp la corp, care derivă din marea grupă a luptelor (greco-romane, mongolă, tătărească etc.) asemănîndu-se într-o oarecare măsură cu **l.** clasice. Deși în programul competițional **l.** libere au fost introduse mai recent, totuși ele fac parte din disciplinele olimpice (v. istoricul luptelor clasice). L u p t a. Sub aspect regulamentar, lupta are aceeași desfășurare ca la **l.** clasice, iar ca tehnică, implică acțiuni specifice **l.** libere. *Lupta la „parter"* are trei momente: lupta la „parterul înalt", menționată în regulamentul competițional și care reprezintă poziția luptătorului în genunchi, cu mîinile sprijinite pe saltea. În faza inițială de atac, luptătorul de sus se plasează în spatele adversarului, în picioare sau în sprijin pe unul sau ambii genunchi. După fluierul arbitrului, ambii combatanți pot ataca prin oricare din procedeele admise. „Parterul înalt" favorizează în egală măsură acțiunile de atac și contraatac. „Parterul de jos" are prin excelență un caracter defensiv. În poziția culcat, luptătorul de jos se află întins pe abdomen, ca urmare a atacului advers sau din proprie inițiativă. C o n c u r s u r i ș i c o m p e t i ț i i. Pe plan internațional se desfășoară: campionatele mondiale, J.O., campionatele europene, balcanice etc. Pe plan național se organizează:

Scanned with OKEN Scanner

Campionatul republican individual pentru seniori și juniori, Campionatul republican pe echipe pentru seniori, juniori și copii și alte concursuri. Categorii de greutate (v. I. clasice). Procedee tehnico-tactice. *Aruncările* sînt acțiuni finale, de obicei din poziții în picioare, cu scopul de a fixa adversarul la „parter". Aruncarea cu fixarea picioarelor, procedeu prin care adversarul este desprins de pe suprafața de sprijin și este aruncat pentru a fi imobilizat cu omoplații pe saltea sau în poziție de „pod". *Agățările* sînt procedee tehnice în care aruncarea adversarului se realizează prin agățarea piciorului acestuia cu laba piciorului, concomitent cu aplicarea diferitelor prize cu brațele. *Doborîrile* sînt procedee de punere a adversarului la parter. Doborîrea cu fixarea ambelor coapse este cel mai caracteristic exemplu de doborîre. Se realizează prin cuprinderea fulgerătoare a coapselor adversarului aflat în poziție de gardă frontală, prin executarea unui impuls energic cu toracele și umărul drept, reușind să transmită oponentului viteza respectivă. Datorită extensiei ulterioare a picioarelor, forța de împingere se intensifică. Luptătorul atacat este împiedicat să deplaseze piciorul înapoi pentru a-și menține stabilitatea și cade pe spate. Alte variante: doborîrea cu fixarea brațului neomonim și sprijinirea genunchiului cu mîna, doborîrea cu agățare prin interior sau exterior și altele. *Garda* este poziția inițială fundamentală adoptată de luptători în vederea executării acțiunilor de atac și apărare. Garda înaltă se caracterizează prin poziția aproape verticală a sportivului, cu picioarele ușor flexate din articulații, poziție care favorizează executarea majorității procedeelor cu fixarea mîinilor, cefei sau trunchiului, precum și aplicarea împiedicărilor, cosirilor și agățărilor cu picioarele. Garda medie este cel mai des întîlnită; trunchiul sportivului este ușor aplecat, picioarele ușor îndoite, brațele orientate în jos și înainte. Această poziție permite organizarea unei apărări mobile și eficiente. Garda joasă se caracterizează prin flexarea accentuată a picioarelor și prin aplecarea trunchiului mult înainte. Este poziția care conferă luptătorului multă stabilitate, o gardă cu caracter defensiv, adoptată în aplicarea unor procedee de fixare a picioarelor și rotirea pe sub braț. *Ducerile la „parter"* sînt procedee tehnice care aplicate de către executant asupra mîinilor, picioarelor, trunchiului și cefei adversarului, acesta poate fi dus la sol, doborît sau aruncat. Ducerea la „parter" cu fixarea membrelor inferioare reprezintă procedeul prin care adversarul este fixat la „parter", fără ca în prealabil să fie desprins de saltea. Alte variante: ducerea jos cu fixarea piciorului prin față, cu fixarea piciorului și trecerea în spatele adversarului și altele. „*Cosirile*" reprezintă un grup de

Scanned with OKEN Scanner

procedee de atac prin intermediul membrelor inferioare. Se realizează prin suprapunerea labei piciorului peste laba și partea inferioară a gambei adversarului. Prizele fixate cu ajutorul mîinilor asupra picioarelor și brațelor sînt foarte variate. *Înfășurarea* („pachetul"), procedeu tehnic prin care atacantul încearcă să fixeze piciorul drept al adversarului, care, la rîndul său, agață cu mîna dreaptă capul executantului prin față. După o ușoară răsucire spre stînga, el cuprinde pe la spate, cu cealaltă mînă, coapsa piciorului neomonim. Urmează apoi o deplasare laterală, concomitent cu fixarea cefei și a piciorului drept la nivelul articulației genunchiului. *Împiedicările* reprezintă procedee în cadrul cărora atacantul își plasează piciorul (prin interior sau exterior), oblic față de cel al adversarului și prin aceasta îl aruncă, deviind proiecția centrului de greutate a corpului de pe suprafața de sprijin. Atacul propriu-zis începe printr-o genuflexiune rapidă cu aterizare pe piciorul din spate. Trunchiul se îndreaptă energic înapoi, concomitent cu zvîcnirea înainte a corpului oponentului. A t a c u l reprezintă acțiunea ofensivă rapidă, orientată în direcția obținerii superiorității asupra adversarului, fiind limitată în spațiu și timp și subordonată unui scop tactic. În cadrul evoluției în timp se disting 3 faze: pregătirea atacului prin intermediul tuturor mijloacelor tehnico-tactice premergătoare acțiunii respective; desfășurarea atacului și finalul lui. În funcție de direcția atacului deosebim: atacul frontal (aruncarea peste piept, aruncări și doborîri cu prize la picioare etc.), atacuri laterale (rostogolire cu ridicarea brațului în „cheie", reburul, Nelson etc.), atacul prin spatele adversarului etc. A p ă r a r e a constituie reacția față de anumite procedee ale adversarului. *Apărarea pasivă* se execută printr-o săritură înapoi. *Apărarea activă* se adoptă în cazul în care luptătorul atacat se retrage suficient de mult, pentru a determina căderea adversarului, aceasta favorizînd un contraatac. *Apărarea prealabilă* (v. **l.** clasice). E c h i p a m e n t u l (v. **l.** clasice). S u p r a f a ț a d e l u p t ă (v. **l.** clasice). T i m p u l d e l u p t ă (v. **l.** clasice). A n t r e n a m e n t u l (v. **l.** clasice, cu excepția învățării și perfecționării procedeelor specifice **l.** libere). A r b i t r a j u l (v. **l.** clasice).

M

MOTOBAL (m.), joc sportiv care se desfășoară între două echipe a cîte cinci jucători pe motociclete, cu scopul de a introduce mingea cu piciorul în poarta adversă. La originea acestui sport stau fotbalul și ciclobalul. Jocul, de dată mai recentă (secolul al XX-lea), este practicat în cîteva țări din Europa și de pe alte continente (Germania, Franța, Olanda, Cehoslovacia etc.). Organismul care conduce și coordonează activitatea competițională este Federația Internațională de Motociclism — F.I.M. În țara noastră **m.** nu este practicat. Prin practicarea **m.** se dezvoltă îndemînarea, echilibrul, forța etc. Jocul începe prin salutul participanților care fac un tur de pistă. Lovitura de începere executată de echipa aleasă prin tragere la sorți constă dintr-o lovitură cu piciorul de la centrul terenului. Jucătorul care a dat lovitura de începere nu mai poate atinge balonul, pînă ce acesta nu este atins de un alt jucător. Jucarea mingii se face de către sportivii așezați în șa, lovind cu piciorul și conducînd-o cu roata motocicletei. Utilizarea brațelor și mîinilor în jucarea mingii este admisă doar portarului. Toate repunerile în joc ale balonului (de la centru, de la margine, loviturile libere și de pedeapsă etc.) se fac numai cu piciorul. Se interzice protejarea mingii în timpul rostogolirii ei, de către doi jucători din aceeași echipă, pentru că în felul acesta se împiedică accesul la balon al adversarilor. La fel este interzisă „tăierea" drumului jucătorului în posesia mingii. Jucătorul în mers poate fi atacat numai de partea unde se află mingea. *„Grămada"* (aglomerarea mai multor jucători într-un loc) este un procedeu acceptat de regulament dar pe timp limitat = 10 sec maximum. În acest caz repunerea mingii în joc este executată de către arbitru, între doi jucători adverși aflați la o distanță de 2 m între ei. *Portarul* acționează în general în careul de 16 m; dacă părăsește careul el este sancționat cu o lovitură liberă de la 16 m. În zona sa, portarul poate să păstreze balonul doar 10 sec, dacă acest timp este depășit, se acordă lovitură liberă. Jucătorii. O

echipă este formată din opt membri, dintre care: doi mecanici și un conducător. În teren se află 5 jucători: portarul, un apărător (fundaș), atacantul stîng, atacantul central, atacantul dreapta (și o rezervă care așteaptă pe tușă, cu motorul pornit). *Licența*. Fiecare jucător și echipă trebuie să posede o licență eliberată de F.I.M. sau de federația națională de specialitate. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se organizează un campionat mondial precum și numeroase întîlniri internaționale cu caracter amical. Mingea are formă perfect sferică cu o greutate de 900—1 000 gr. Echipamentul este format din: costum de piele, peste care se pun: jambiere și tricouri numerotate, cască de protecție (culoare diferită de cea a adversarilor) și ochelari de protecție. Terenul de joc este cel de fotbal, doar că în spatele porților și pe margine se fixează baloturi de paie (pentru protejare). Timpul de joc este de 4 reprize a cîte 20 min cu o pauză de 10 min între reprize. Între reprizele a doua și a treia se schimbă porțile. Antrenamentul are ca prime obiective: conducerea impecabilă a motocicletei și perfecționarea elementelor tehnice de joc: lovirea balonului cu piciorul, cu capul, cu roțile etc. Portarului îi revine sarcina de a-și însuși prinderea mingii cu mîinile în condițiile în care se află pe motocicletă. *Antrenamentul oficial* are loc pe terenul de joc, cu 30 de min înainte de începerea meciului și constă în acomodarea cu terenul. Arbitrajul. Jocul este condus de un arbitru de centru și doi arbitri de margine, care sînt costumați în alb și care urmează în general regulile jocului de fotbal, adaptate la motociclism. *Golul* este valabil în cazul în care mingea jucată regulamentar trece cu toată circumferința linia porții. *Lovitura de penalti* este o lovitură liberă și se acordă în cazul în care un jucător aflat în propria sa suprafață de joc pătrunde în careul de „afară din joc" (careul de 16 m), cu scopul de a salva un gol. Aceeași sancțiune primește jucătorul care comite obstrucție asupra unui apărător la un corner, în suprafața de pedeapsă, face un joc brutal, lovește mingea intenționat cu mîna, joacă balonul atunci cînd nu se află pe motocicletă etc. Lovitura se execută de la 11 m, cu piciorul.

MOTOCICLISM (m.+f.), ramură sportivă care face parte din categoria sporturilor mecanice și cuprinde mai multe genuri de întrecere cu motocicleta (solo sau ataș). Prima motocicletă a fost construită în anul 1885 de către englezul Gottlieb-Daimler, iar primele întreceri au avut loc în anii 1904—1905. În anul 1912 la Londra se înființează Federația Internațională de Motociclism (Fédération Internationale Motocycliste — F.I.M.), care coordonează și conduce activitatea internațională.

Scanned with OKEN Scanner

În țara noastră întrecerile motocicliste au debutat în anul 1903, pe velodromul de la Șosea (București). Federația Română de Motociclism (F.R.M.) este organul de coordonare și conducere a activității competiționale. Prin practicarea **m.** se dezvoltă: îndemînarea, simțul echilibrului, cunoștințele tehnice de specialitate, curajul etc. Motocicletele sînt vehicule cu mai puțin de 4 roți, propulsate de un motor, destinate transportului uneia sau mai multor persoane, dintre care una conduce motocicleta. Pentru a se putea deplasa pe anumite suprafețe, una sau toate roțile pot fi înlocuite cu patine, benzi de rulare sau șenile. *Categorii și grupe de motociclete.* Motocicletele sînt împărțite în categorii care trebuie respectate la toate manifestările internaționale, naționale și la tentativele de record. Categoria I, motociclete propulsate prin acțiunea uneia sau mai multor roți asupra solului. Grupa A_1, motociclete solo, vehicule cu două roți care nu lasă decît o singură urmă pe sol. Grupa A_2, scutere, motociclete cu caracteristici speciale. Grupa A_3, ciclomotoare, motociclete propulsate de un motor care posedă și pedale auxiliare ce permit atît punerea în mișcare a motorului cît și deplasarea vehiculului. Grupa B_1, din care fac parte motocicletele cu ataș detașabil, include vehicule cu 3 roți, care lasă două urme pe sol, compuse dintr-o motocicletă și un ataș destinat pasagerului. Grupa B_3, ciclo-carul, vehicul cu 3 roți care lasă 3 urme pe sol, formează o unitate completă și integrală, și posedă un loc pentru conducător și unul pentru pasager. Categoria a II-a. Grupa C, motociclete speciale cu două roți. Grupa D, motociclete speciale cu 3 roți. Grupa E, scutere pentru zăpadă. Grupa F, motociclete tip „Sprinter" și „Dragster". *Clasele de motociclete.* Grupele de motociclete se subdivid în clase, în funcție de capacitatea cilindrică a motoarelor. Categoria I, grupele A_1 și A_2; clasa motocicletelor de: 50, 75, 100, 125, 175, 250, 350, 500, 750, 1 000 și 1 300 cmc. Categoria a II-a, grupele C și D. În ce privește clasele acestor grupe, se eliberează instrucțiuni pentru fiecare caz în parte. Grupa E din care fac parte motociclete din clasa: 250, 350, 500, 750 și 1 300 cmc. *Greutatea motocicletelor.* Greutatea minimă (fără carburanți) este: pentru clasa de 50 cmc = 55 kg, pentru clasa 125 cmc = 75 kg, pentru clasa 250 cmc = 90 kg, pentru clasa 350 cmc = 95 kg, pentru clasa 500 cmc = 100 kg. Greutatea minimă pentru motocicletele de motocros: pentru clasa 125 cmc = 76 kg, pentru clasa 250 cmc = 88 kg, pentru clasa 500 cmc = 92 kg. *Numărul maxim de cilindri și viteze pentru motocicletele de șosea.* Pentru clasa de 50 cmc se prevede un cilindru și 6 viteze; la 125 cmc 2 cilindri și 6 viteze; la 250 cmc 2 cilindri și 6 viteze; la 350 cmc 4 cilindri și 6 viteze; la 500 cmc 4 cilindri și 6

viteze. *Carenajul.* Pentru a da o formă aerodinamică motocicletelor de curse, se permite carenarea (acoperirea părții din față și laterale). Concursuri și competiții. Pe plan internațional se organizează foarte multe concursuri: de șosea, pentru motociclete de 50, 125, 250, 350, 500 cmc, precum și pentru motociclete cu ataș; motocros pentru motocicletele de 125, 250 și 500 cmc; „Trial controlat"; Speedway (4+1 înlocuitor), Campionatul mondial individual pe piste de nisip 1 000 m individual; Speedway pentru perechi, „Trofeul Națiunilor" pe echipe, „Motocrosul Națiunilor", Concursul de 6 zile, Campionatul Europei, Campionatul de regularitate, Concursuri de munte, concursuri de rezistență pe șosea etc. Pe plan național se desfășoară: Concursul de motocros, Campionatul republican, „Cupa F.R.M.", „Cupa Mobra", Concursul de viteză pe șosea, Campionatul republican de regularitate și alte concursuri. Cursele se desfășoară conform regulamentelor emise de F.I.M. Atribuirea titlurilor se face pe baza punctajului total obținut de fiecare concurent și fiecare constructor de motociclete. Dacă numărul total al probelor organizate este par, atunci acesta se împarte la 2 și se adună cu 1; dacă acest număr este impar, atunci se adaugă unu și se împarte la 2. Numărul de puncte atribuit fiecărui conducător și constructor este de: 15 puncte pentru locul I; 12 puncte pentru locul II; 10 puncte pentru locul III; 8 puncte pentru locul IV etc. *Semnalele oficiale în timpul cursei.* Startul = drapel național sau semafor de culoare verde. Oprirea obligatorie pentru toți concurenții = fanion de culoare roșie. Oprirea conducătorului respectiv = fanion de culoare neagră cu numărul concurentului. Sfîrșitul cursei = fanion în șah, alb-negru. Pentru cursele de șosea și motocros. „Pericol imediat, pregătiți-vă să opriți, nu depășiți!" = fanion de culoare galbenă (agitat). „Cale liberă" = fanion de culoare verde. „Ulei pe traseu" = fanion de culoare roșie cu trei benzi verticale. „Lasă trecerea pentru concurentul care depășește!" = fanion de culoare albastră (agitat de sus în jos). *Alimentarea, reparații, reglaje.* Oricare din aceste operații trebuie să fie efectuate în locuri special amenajate. Eventualele reparații în timpul cursei se pot executa numai de către conducător și eventual pasager, cu mijloacele disponibile la bord. *Lipsa de combativitate.* Un concurent care într-o competiție nu face nici un efort pentru a-și apăra șansele, nu este lăsat să continue cursa și este amendat de către directorul cursei. Pentru abateri în timpul cursei, concurenții sînt pasibili de sancțiune prin admonestare, iar la recidivă, prin suspendare. Pentru abateri grave se aplică excluderea și descalificarea. *Licența* este documentul necesar concu-

Scanned with OKEN Scanner

renților pentru a putea să participe la manifestările motocicliste organizate de F.I.M. și federațiile de specialitate naționale. Licența internațională de constructor autorizează firma respectivă să dea o marcă motocicletelor lor. P r o b e l e d e c o n c u r s. *Cursele de șosea* se pot desfășura pe un circuit închis, pe un parcurs între două puncte, precum și pe parcursuri în coastă. Unui conducător nu i se va permite să parcurgă mai mult de 500 km într-o singură zi la o competiție individuală, cu excepția curselor de rezistență. Lungimea minimă a unui parcurs este de 3 km, cu lățime minimă de 6 m, în cele mai înguste porțiuni. În jurul arborilor, stîlpilor sau altor obstacole, se vor fixa baloturi de paie pentru protecție, zonele periculoase fiind marcate cu vopsea antiderapantă. Traseele trebuie să fie omologate de F.I.M. sau de federațiile naționale. Stațiile de alimentare se pot amplasa în dreptul liniei de start, în așa fel ca să nu prezinte un pericol pentru concurenți. Stația trebuie să posede un număr de boxe corespunzător cu acela al numărului de concurenți. Linia de decelerație (de încetinire) trebuie marcată pe traseu cu 10 m înaintea stației. Parcurile închise sînt zone închise și păzite, în care se parchează motocicletele care vor concura și la care nu au acces conducătorii decît pentru a-și lua motocicletele și a le duce la start. Antrenamentele oficiale reprezintă o perioadă destinată antrenamentului pe traseu, în urma căruia se obține calificarea. Startul se poate da în mai multe moduri: startul colectiv, în care concurenții sînt plasați în spatele liniei de start, pe mai multe linii aflate la un interval de 4 m între ele. Cu un minut înaintea plecării, motoarele se opresc, iar conducătorii și pasagerii se plasează pe partea stîngă a șoselei, de unde, la semnalul starterului, aleargă la mașini, le pornesc (cu pedala sau prin împingere) și pleacă în cursă. Startul „în spic" sau tip „Le Mans", în care motocicletele se plasează oblic pe șosea, conducătorii fiind plasați vis-à-vis, de unde la semnalul starterului, aleargă la mașini și pleacă. Pentru „Formula 750 cmc" startul se dă cu motoarele pornite, la fel se procedează și pentru vehiculele cu trei roți. Starturile eșalonate sînt acelea în care motocicletele pornesc la intervale de timp succesive pentru fiecare grup sau concurent în parte. În concursurile cu start colectiv, cîștigător este concurentul care trece primul linia de sosire iar în cursele cu start eșalonat, cîștigător este concurentul cu cel mai bun timp. *Campionatul european de munte.* La acest fel de întrecere se aplică regulamentul curselor de șosea. Motocicletele care concurează sînt cele din categoria I, grupa A_1, clasa 250 cmc. Lungimea minimă a traseului este de 2 km iar cea maximă de 6 km. *Cursele de rezistență pe șosea.* Durata de desfășurare este de minimum 6 și maximum 24 ore,

lungimea maximă a traseului este de 3 km. Motocicletele de concurs sînt cele sport sau prototip. În timpul cursei motocicleta este condusă pe rînd de către doi concurenți, fără ca vreunul din ei să conducă mai mult de 3 ore continuu. Schimbarea se face în boxele de alimentare. Startul se dă după tipul „Le Mans". *Cursa de „Dragster și Sprinter"* se desfășoară în linie dreaptă, mantaua șoselei fiind foarte dură. Lungimea traseului este de maximum 2 km. Proba de „Drag" este eliminatorie și se desfășoară pe distanța de maximum 500 km. *Motocrosul* este o întrecere în circuit pe teren variat cu obstacole naturale. Parcursul are lungimea buclei de minimum 1,5 km și maximum 5 km. Ca regulă generală, parcursul trebuie să fie de așa natură încît să restrîngă viteza medie la maximum 50 km/oră. Startul trebuie să permită plecarea în linie a 30 de concurenți pentru motocicletele solo și 15 la motocicletele cu ataș. Plecarea se face cu motorul pornit. Lungimea maximă a traseului este de 60 km pentru motocicletele solo și 40 km pentru cele cu ataș. Cîștigător este acel sportiv care trece primul linia de sosire. Se acordă 1 punct primului clasat, 2 puncte celui de-al II-lea, 3 puncte pentru al III-lea etc. *„Motocrosul Națiunilor"* și *„Trofeul Națiunilor"* reprezintă fiecare cîte o competiție anuală care se dispută între echipele naționale. Competiția se desfășoară în două curse separate de cîte 40 min plus două ture. Primul clasat obține 1 punct, al II-lea 2 puncte etc., cîștigătoare fiind echipa care însumează cel mai mic număr de puncte. *Concursul internațional de 6 zile* se desfășoară anual, în vederea încercării posibilităților motocicletelor și îndemînării conducătorilor; conține 6 parcursuri cu durata de o zi fiecare. În principal acest concurs este destinat echipelor, dar se întocmește și un clasament individual. Parcursul trebuie să urmeze drumuri accesibile pentru toate mașinile incluse în categoria I, grupa A_1. Distanța totală de parcurs este de aproximativ 1 600 km. Clasamentele pe echipe: echipa cu cel mai mare număr de piloți care au terminat cursa ocupă locul I. *„Proba de 2 zile"* este un concurs de regularitate (campionat european), în care distanța de parcurs nu trebuie să fie mai mică de 400 km și mai mare de 600 km, care vor fi parcurși integral de toți participanții. Medalia de aur se acordă tuturor alergătorilor al căror punctaj total nu depășește cu mai mult de 25% punctajul realizat de cîștigătorul clasei respective. Au drept de participare motocicletele din categoria I, grupa A_1. Campion european este considerat sportivul care realizează cel mai mic punctaj. În fiecare zi de concurs se desfășoară următoarele probe: cross-country, în circuit închis cu lungimea de 3—5 km. După ce termină acest parcurs, conducătorii trec linia de sosire și în continuare se îndreaptă spre

Scanned with OKEN Scanner

punctul de control orar următor. Proba de accelerație măsoară 200 m, timpul realizat de sportivi se înmulțește cu 5. Proba de trial controlat se desfășoară în teren variat și se bazează pe rezistența și îndemînarea conducătorilor. Traseul cuprinde porțiuni de „non-stop", adică porțiuni în care penalizările aplicate depind de îndemînarea cu care sînt parcurse, într-o limită de timp dată. *Cursele de „dirt-trak" pe gheață și pe pistă (Speedway)* se organizează fie individual fie pe echipe. Fiecare manifestare se compune din mai multe manșe care se dispută între doi, trei sau patru sportivi. Pistele sînt spații închise acoperite cu nisip, zgură sau gheață, locul pentru public fiind amenajat în mod obligatoriu în exteriorul pistei și protejat cu gard. Nivelul pistei trebuie să fie constant, avînd lungimea cuprinsă între 285—400 m, fiind alcătuită din două semicercuri unite între ele prin două porțiuni de linie dreaptă. Lățimea minimă în linie dreaptă este de 9 m iar în viraje de 12 m. Pista se nivelează după fiecare cursă. *Semnalizări de pistă* se fac cu semafoare sau fanioane: startul = fanion în culorile naționale; oprire imediată = fanion roșu; ultimul tur = fanion de culoare galbenă cu cruce neagră; excludere individuală = fanion de culoarea căștii; terminarea cursei = fanion în șah alb-negru. Motocicletele admise sînt de maximum 500 cmc fără pedala din stînga. La motocicletele care concurează pe piste de gheață, cauciucurile sînt echipate cu cuie în lungime de 15—18 mm. *Antrenamentul oficial* se face avînd la dispoziție 15 min. Startul se dă de pe loc, folosind grila (dispozitiv care se ridică în momentul startului) sau din mers, cînd se va efectua un tur de pistă preliminar. Sensul de alergare este cel contrar rotirii acelor de ceasornic. Întrucît virajele sînt foarte strînse și se iau cu viteze destul de mari, piloții se sprijină în aceste cazuri pe genunchiul stîng (care este protejat cu pernițe). Într-o manșă la care iau parte 4 sportivi, primul clasat obține 3 puncte, al II-lea 2 puncte, al III-lea 1 punct. *Concursurile individuale.* O manifestare individuală este deschisă de obicei pentru 16 concurenți, în 20 de manșe, astfel ca să permită fiecărui alergător să concureze în cadrul unei manșe cu fiecare adversar; fiecare conducător participă la 5 curse. *Cursele internaționale pe piste cu nisip și gazon.* Pistele au lungimea de minimum 450 m și maximum 1 500 m. La pistele acoperite cu gazon (iarbă), lățimea lor în linie dreaptă este de minimum 10 m iar în viraje de minimum 15 m. *Concentrări turistice internaționale.* „Concentrarea" este o reuniune motociclistă la care participanții iau startul din diferite locuri dar sfîrșesc parcursul în același punct de adunare. Orice concentrare comportă un program turistic sau de folklor. Echipamentul. În timpul cursei și a antrenamentelor condu-

cătorii și pasagerii sînt obligați să poarte echipament regulamentar. Pentru cursele de șosea și „Sprinter" se folosesc costum de piele, aprobat de F.I.M., cizme înalte, cască de protecție, mănuși din piele, ochelari sau vizieră din material incasabil. Pentru cursele de „Speedway" și „dirt-trak" pe gheață, conducătorul trebuie să fie îmbrăcat cu costum de piele căptușit, cu pernițe de protecție la genunchi, coate și umeri. Antrenamentul se realizează: *fără mașină*, cînd se face o pregătire fizică corespunzătoare ce vizează: dezvoltarea forței în brațe, în picioare, simțul echilibrului etc. *Pregătirea tehnică specifică* (pe mașină) constă în însușirea poziției pe motocicletă în timpul diferitelor curse (în funcție de aspectul drumului), „atacarea" virajelor, frînările, parcurgerea unor trasee accidentate, săriturile etc. *Pregătirea mecanică* cuprinde învățarea mecanismelor motocicletelor și a modului de a efectua unele reparații. Arbitrajul, în general, este efectuat de un grup de oficiali: *președintele juriului, comisarul sportiv sau turistic* care supraveghează desfășurarea regulamentară a concursului în calitate de delegat al F.I.M. sau al federației naționale; *comisarul tehnic* are sarcina de a verifica dacă mașinile corespund din punct de vedere tehnic și regulamentar concursului respectiv (capacitate cilindrică, greutate etc.); *directorul cursei* răspunde în fața juriului de buna desfășurare a concursului, avînd obligația să se asigure dacă parcursul sau pista sînt amenajate în mod corespunzător, să controleze identitatea conducătorilor, să ia măsuri disciplinare, dacă este cazul etc. *Starterul și arbitrii de sosire* au menirea să asigure plecarea și sosirea concurenților în condiții regulamentare, în funcție de specificul cursei. *Cronometrorii* măsoară timpii realizați de concurenți cu ajutorul cronometrelor de mînă sau prin cronometrare electrică.

MOTONAUTISM (m.), sport tehnic care constă în parcurgerea unui traseu acvatic cu ajutorul unor ambarcațiuni cu motor. Acest sport s-a dezvoltat odată cu apariția primelor motoare cu combustie internă. În anul 1904, la Monaco s-a desfășurat primul Campionat Internațional. Bărcile de atunci erau construite pe principiul „lungimea fuge" adică la o lățime de 2 m a ambarcațiunii se cerea o lungime de 18 m; această barcă echipată cu un motor de 200 CP era foarte grea și dezvolta o viteză de 45 km/oră. Astăzi, ambarcațiunile cu motor pentru performanță s-au perfecționat foarte mult, astfel că ele, pe lîngă vitezele foarte mari (pînă la 300 km/oră), au și o stabilitate mult îmbunătățită. Organismul care conduce și coordonează activitatea competițională internațională este Uniunea Internațională Motonautică (Union Internationale Moto-

Scanned with OKEN Scanner

nautique — U.I.M.). În țara noastră **m.** nu se practică la nivel competițional, ci numai ca agrement. Ambarcațiunile sînt de mai multe feluri: *ambarcațiunile* cu fundul în formă de „V" au o lungime redusă (pentru a mai scădea din greutatea inutilă), sînt dotate cu un „spărgător de valuri", dispozitiv ce se montează în fața bărcii, cu scopul de a mări viteza de înaintare. La dezvoltarea unei viteze superioare, partea din față (prova) se ridică deasupra nivelului apei. *Ambarcațiunile cu fundul în formă de trepte („papuci zburători").* Așa cum arată și denumirea, ele au fundul de o construcție specială care conferă o mai mare stabilitate. Cu acest gen de ambarcațiuni se pot atinge viteze de 120—140 km/oră. *Ambarcațiunile cu trei puncte de aderență.* Pentru a diminua frecarea, aceste ambarcațiuni au doar trei puncte de aderență la apă, astfel greutatea bărcii scade cu 50%. Lungimea este de 3,80 m avînd la partea din spate (pupa) o aripă stabilizatoare. Ca și celelalte ambarcațiuni, ea este prevăzută cu un volan pentru pilotare care este în legătură cu cîrma, plasată în spate, sub nivelul apei. Datorită acestei construcții, ambarcațiunea are o mai mare finețe în pilotare. *Clase de ambarcațiuni.* Ambarcațiuni de curse, cu motor cu explozie: clasa J de 175 cmc dezvoltă o viteză pînă la 75 km/oră; clasa A de 250 cmc, pot să atingă o viteză de 104 km/oră; clasa B de 350 cmc, cu viteza maximă de 108 km/oră; clasa C de 500 cmc ating viteze de pînă la 118 km/oră. Ambarcațiuni de tip „sport", reglementate de U.I.M. Clasa JU de 175 cmc, cu viteza maximă de 53 km/oră; clasa BU de 350 cmc; clasa C_1U de 600 cmc dezvoltă o viteză de 62 km/oră; clasa DU de 700 cmc ating o viteză de 93 km/oră. Ambarcațiuni sport. Clasa Eo_1 de 900 cmc dezvoltă o viteză de 67 km/oră; clasa Eo_2 de 1 300 cmc dezvoltă o viteză de 61 km/oră; clasa E_1 de 2 000 cmc cu viteze de pînă la 81 km/oră; clasa E_2 de 3 000 cmc, cu viteze de 106 km/oră; clasa E_3 de 4 500 cmc cu viteze de 88 km/oră; clasa E_4 de 7 000 cmc, cu viteze de 109 km/oră. Ambarcațiuni de cursă. Clasa KA cu o greutate de 250 kg și o viteză de 117 km/oră; clasa KB de 350 kg dezvoltă o viteză de 172 km/oră; clasa KC de 500 kg dezvoltă o viteză de 210 km/oră; clasa KD de 800 kg, cu viteze de pînă la 241 km/oră. Concursuri și competiții. Întrecerile au loc de obicei pe lacuri sau pe mări cu ape liniștite (în golfuri), ambarcațiunile parcurgînd un traseu de 2 km cu ocolirea unei geamanduri la întoarcere. Pe plan internațional se organizează campionate mondiale, europene, mediteraneene etc. Antrenamentul. *Pregătirea fizică* este foarte necesară avînd în vedere că acest gen de ambarcațiuni se pilotează și cu corpul (contrabalansări pe un bord și pe altul). *Pregătirea teh-*

nică vizează perfecta cunoaștere a construcțiilor de ambarcațiuni, precum și a motoarelor lor, tehnica pilotării etc. Arbitrajul este asigurat de un grup de oficiali din care fac parte: *arbitrul principal* răspunde de desfășurarea în bune condițiuni a întrecerilor, *arbitrii starteri* se ocupă cu plecarea regulamentară a ambarcațiunilor în cursă, *arbitrii cronometrori* măsoară timpul efectuat de concurenți, *arbitrii de traseu* amplasează geamandurile și le supraveghează (ele nu trebuie să fie atinse de către ambarcațiuni), *arbitrii tehnici* verifică ambarcațiunile din punct de vedere al construcției lor și al puterii motoarelor.

Scanned with OKEN Scanner

N

NATAȚIE (m.+f.), ramură de sport care cuprinde întreceri de înot. Înotul este un sport care se bazează pe plutirea corpului omenesc în apă, ca urmare a impulsului dat de mișcările coordonate și ritmice ale membrelor superioare și inferioare. În natație deosebim: înotul sportiv (parcurgerea unor distanțe în anumite stiluri), săriturile în apă, înotul artistic, înotul aplicativ (înotul sub apă, salvarea de la înec) și înotul de mare fond (traversarea unor ape). Înotul s-a practicat din cele mai vechi timpuri, ca o deprindere necesară asigurării existenței (deplasarea pe apă, pescuitul etc.). Primele indicii asupra modului cum oamenii se deplasau în apă, ni le-a lăsat epoca sclavagistă. În hieroglifele egiptene, datînd de peste 3 000 de ani î.e.n., se găsesc figuri de înotători, ceea ce denotă importanța care se acorda acestei activități. Tehnica folosită de către înotătorii acestei perioade istorice era asemănătoare procedeului craul de astăzi. Vechii greci acordau o mare însemnătate înotului, practicîndu-l în mod organizat în bazinele gimnaziilor, sub supravegherea pedotribilor (instructorilor) specialiști. La romani, înotul era deprins în mod obligatoriu de soldați, care trebuiau să parcurgă anumite distanțe înotînd complet echipați. Tot romanii au fost primii care au construit în Europa bazine de înot cu apă caldă. Începînd cu organizarea primelor întreceri de la sfîrșitul secolului al XIX-lea, înotul capătă un pronunțat caracter sportiv. Preocupările specialiștilor se orientează spre îmbunătățirea metodicii de instruire și antrenament, astfel că, odată cu prima ediție a J.O. moderne (Atena 1896), **n.** este introdusă în programul acestei competiții. În anul 1908 se înființează Federația Internațională de Natație Amatori (Fédération Internationale de Natation Amateur — F.I.N.A.), care coordonează și conduce activitatea **n.** pe plan internațional. În cadrul F.I.N.A., există un organism destinat **n.** europene, Liga Europeană de Natație (Ligue Européenne de Natation — L.E.N.). La noi în țară, abia în

secolul al XIX-lea începe o acțiune organizată pentru dezvoltarea n., coordonată de Liga Navală Română, care avea ca scop încurajarea tuturor sporturilor nautice. Astfel în anul 1900 se construiește la București „Baia centrală", prevăzută cu bazine de înot. Organismul care conduce și organizează activitatea competițională este Federația română de natație (F.R.N.). Efectele binefăcătoare ale înotului au fost remarcate din timpuri străvechi. Eficacitatea tratamentului prin înot se dovedește prin: recuperări organice și funcționale, tratamente în: debilitate, astenie, tulburări în dezvoltarea psihică, rahitism etc. La copii tratamentul corectează devierile coloanei vertebrale, cifozele, scoliozele. Prin practicarea înotului se dezvoltă: aparatul cardio-vascular, musculatura generală, aparatul respirator și în general un corp armonios. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se desfășoară: Campionatul mondial, J.O., Campionatul european, diferite concursuri triunghiulare între națiuni. Pe plan național se organizează: Campionatul republican în bazin acoperit, „Daciada" pentru seniori, juniori și copii, Campionatul republican pe echipe (copii), Campionatul republican al juniorilor, „Cupa speranțelor", Concursul Republican al unităților sportive școlare și multe alte întreceri. Probele de concurs. Probele la care se desfășoară concursuri oficiale sînt: pentru bărbați: 100, 200, 400 și 1 500 m liber (la care înotătorii pot să concureze în ce stil doresc); 100 și 200 m bras; 100 și 200 m delfin; 100 și 200 m spate; 400 m mixt (în care concurenții parcurg cîte 100 m în cele patru stiluri clasice: craul, bras delfin și spate); probele de ștafetă: 4 × 100 m liber; 4 × 200 m liber 4 × 100 m mixt. La femei: 100, 200 și 400 m liber; 100 și 200 m bras; 100 m delfin; 100 m spate; 400 m mixt; ștafete: 4 × 100 m liber. Procedee tehnice de înot. *Procedeul bras* are o mare răspîndire, fiind folosit ca mijloc recreativ. Ca procedeu tehnic de concurs el este cel mai lent, dar și cel mai economic. Poziția corpului în apă este culcat pe piept, cu trunchiul ușor ridicat. Mișcarea brațelor trebuie să fie simultană și simetrică (abaterile de la acest principiu sînt considerate greșeli în concurs și atrag descalificarea concurentului). Coordonarea mișcării de brațe și picioare. Ritmul de coordonare între brațe și picioare impune ca în timp ce brațele sfîrșesc mișcarea de tracțiune, să înceapă mișcarea pasivă a picioarelor, care să se termine în momentul în care palmele ajung sub bărbie; apoi începe împingerea picioarelor, care se termină imediat după ce brațele ajung în poziția inițială. Tehnica respirației. Inspirația se face pe gură și pe nas. Ea corespunde primei părți a mișcării active a brațelor, iar expirația se efec-

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 111
Tehnica procedeului bras.

tuează în momentul ducerii lor înainte și a sprijinului pe apă. Întreaga respirație la stilul bras se poate executa la un ciclu întreg sau la două mișcări. Startul are 5 faze: poziția inițială sau așezarea pe piatra de start (bloc-start), împingerea și zborul prin aer, intrarea în apă (care se face sub un unghi ascuțit), alunecarea sub apă și ieșirea la suprafață. Regulamentul de concurs limitează înotul sub apă la un ciclu complet de brațe și picioare, al doilea ciclu efectuîndu-se la suprafață. Întoarcerea. Regulamentul obligă pe concurent să atingă peretele bazinului atunci cînd se pregătește să execute întoarcerea cu amîndouă mîinile deodată și la același nivel. Această întoarcere se execută printr-o răsucire a trunchiului mult deasupra apei. Importantă este apropierea de perete și o bună ghemuire a picioarelor pe el, după ce s-a efectuat scufundarea; urmează apoi împingerea, executată prin întinderea puternică a picioarelor. *Procedeul „craul pe piept"*. Datorită acțiunii alternative a brațelor, care favorizează o tracțiune uniformă, a bătăilor de picioare continue, acest procedeu de înot este cel mai rapid; se folosește atît în probele de viteză cît și în cele de fond. Poziția corpului în apă este culcat pe piept cu picioarele întinse. Capul, cu privirea înainte este scufundat în apă pînă la nivelul sprîncenelor, iar bazinul este ridicat aproape de

suprafața apei. Acțiunea picioarelor este de foarfecare alternativă în plan vertical, realizată din șold și din genunchi cu musculatura relaxată. Coordonarea între brațe și picioare cuprinde: la două vîsliri cu brațele, 6 bătăi de picioare și o respirație. *Tehnica respirației*. Inspirația se face pe gură, iar expirația în apă, pe nas și pe gură. Inspirația se execută în momentul în care unul din brațe termină vîslirea, iese din apă și începe mișcarea înainte. Apoi se face o expirație care durează pînă în momentul în care același braț începe mișcarea de împingere, ultimul stadiu al vîslirii. Respirația se poate face unilateral, la două sau la patru mișcări de brațe, și bilateral, cînd se respiră la fiecare a treia mișcare de brațe. Cel mai răspîndit fel de a respira este cel pe o singură parte, la două mișcări de brațe. Capul se întoarce pentru inspirație, în momentul cînd brațul opus intră în apă sau odată cu ultima fază a tracțiunii pe care se sprijină; inspirația se termină cînd brațul respectiv a ajuns la linia umărului. Startul se execută în 5 faze (v. procedeul bras) cu specificația că zborul este mai lung, iar intrarea în apă trebuie să fie cît mai aproape de oglinda ei, scufundarea făcîndu-se pe linie orizontală, la 60—80 cm sub apă, unde începe apoi alunecarea. Ieșirea la suprafață se face prin mișcări energice de picioare. Ridicarea capului se face în momentul în care înotătorul

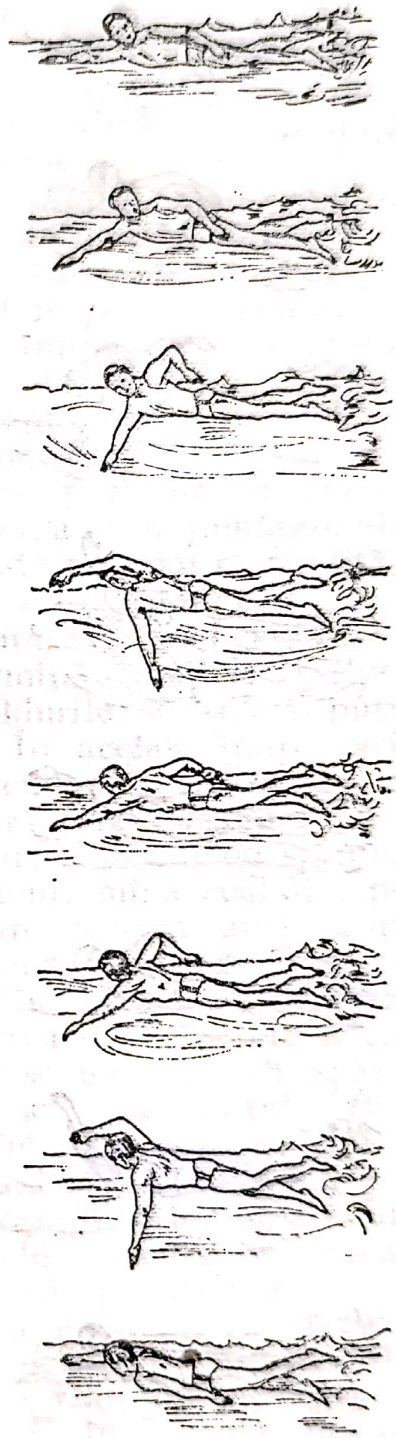


Fig. 112

Tehnica procedeului craul pe piept.

Scanned with OKEN Scanner

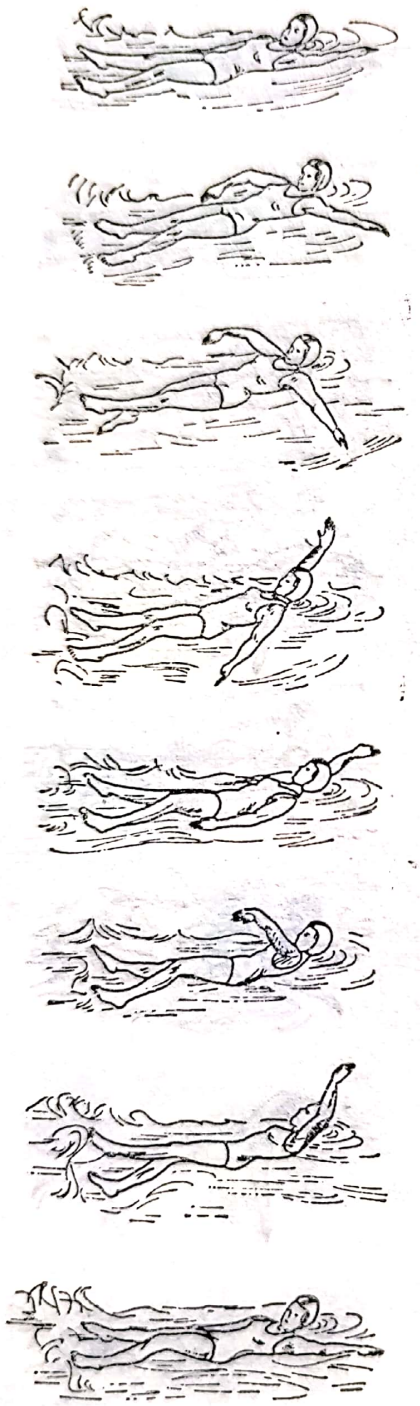


Fig. 113

Tehnica procedeului craul pe spate.

simte că pierde viteza inițială obținută prin săritură și împingere. În probele de viteză de 100 și 200 m, startul este mai plat, alunecarea sub apă mai scurtă, pe cînd la celelalte probe, unghiul de intrare în apă este mai ascuțit și lunecarea sub apă mai lungă. Întoarcerea. Regulamentul probelor de craul prevede ca întoarcerea să se facă atingînd peretele cu una din mîini. Procedee de întoarcere: întoarcerea simplă, pe o parte, întoarcerea pe o parte cu capul sub apă și întoarcerea prin jumătate rostogolire. *Procedeul „craul pe spate"*. La acest procedeu se folosesc mișcări alternative de brațe și picioare. Poziția corpul nu este culcat întins pe spate pe suprafața apei, cu capul puțin ridicat. Pentru mărirea eficacității, picioarele sînt mai scufundate în apă decît restul corpului (laba și genunchii picioarelor nu trebuie să iasă la suprafață). Acțiunea picioarelor este de forfecare alternativă în plan vertical (de jos în sus), laba piciorului fiind relaxată, cu vîrful îndreptat spre înăuntru. Mișcarea picioarelor pornește din șold, cuprinzînd toată coapsa și gamba și se termină cu o biciuire caracteristică a labei piciorului. La un ciclu complet de brațe, corespund 6 bătăi ale picioarelor. Respirația se realizează mai ușor întrucît înotătorul are fața deasupra nivelului apei, nefiind silit să facă nici o mișcare suplimentară cu capul pentru a putea respira.

Cel mai frecvent folosit este procedeul de respirație la un ciclu de brațe, în care inspirația începe în timp ce unul din brațe a terminat aproape faza pasivă. Expirația începe în momentul cînd același braț trece din faza de tracțiune în aceea de împingere, terminîndu-se în momentul eliberării lui din apă. Inspirația se face pe gură, iar expirația pe gură și pe nas. Startul. Regulamentul stipulează ca plecarea în probă să se facă prin luarea startului din apă, întrucît pretinde înotătorului, ca de la primul pînă la ultimul metru pe care îl parcurge, să-și mențină poziția corpului pe spate. În acest scop, înotătorul se ține cu ambele mîini de mînerul fixat la bloc-start și își așază picioarele pe perete, astfel încît să capete o poziție ghemuită, cu genunchii aproape de bărbie. Pentru a se putea obține o împingere cît mai bună, unul din picioare se așază mai sus. La comanda „ocupați locurile", înotătorul se apropie de bloc-start și prin îndoirea brațelor, avînd trunchiul apropiat de perete, așteaptă semnalul de plecare. La acest semnal, el se împinge cu picioarele puternic în perete și aruncînd brațele deasupra capului, sare, sub un unghi de aproximativ 45°. Brațele ajung în poziția întinsă iar corpul se destinde și se arcuiește imediat după ce picioarele au părăsit peretele. Cînd viteza de alunecare dată de împingere scade pînă la viteza obișnuită de înot, se coboară bărbia spre piept, se bate puternic din picioare și prin tracțiunea unuia din brațe, corpul se ridică la suprafață. Întoarcerea. Ca și la start, la întoarcerea simplă, cînd înotătorul a ajuns cu o mînă la peretele bazinului, întoarce capul de partea mîinii respective, concomitent și cu o întoarcere a corpului, urmată de aducerea genunchilor la piept, astfel încît tălpile să ajungă la perete. Apoi, picioarele împing puternic în perete. Întoarcerea prin jumătate rostogolire este cea mai răspîndită, datorită vitezei cu care se poate executa. La atingerea peretelui cu o mînă, capul se lasă pe spate și șoldurile se ridică puțin din apă. În același timp, picioarele cu genunchii îndoiți se aruncă la perete pe deasupra umărului, pe partea mîinii de sprijin. Concomitent, mîna cealaltă, printr-o apăsare asupra apei, ajută întoarcerea corpului, ducîndu-se apoi înaintea lui. Urmează împingerea de la perete a corpului (care se găsește sub apă), după care se reia înotul. *Procedeul „delfin"*. La baza acestui procedeu stă stilul „fluture", variantă a înotului prin procedeul bras (brațele execută o mișcare simultană, păstrînd aceeași structură a mișcării, ca la procedeul craul pe piept). Mișcările ondulatorii se transmit picioarelor, care execută în ultimă instanță o bătaie simultană a apei (în sus și în jos). Avantajul față de procedeul fluture clasic (care folo-

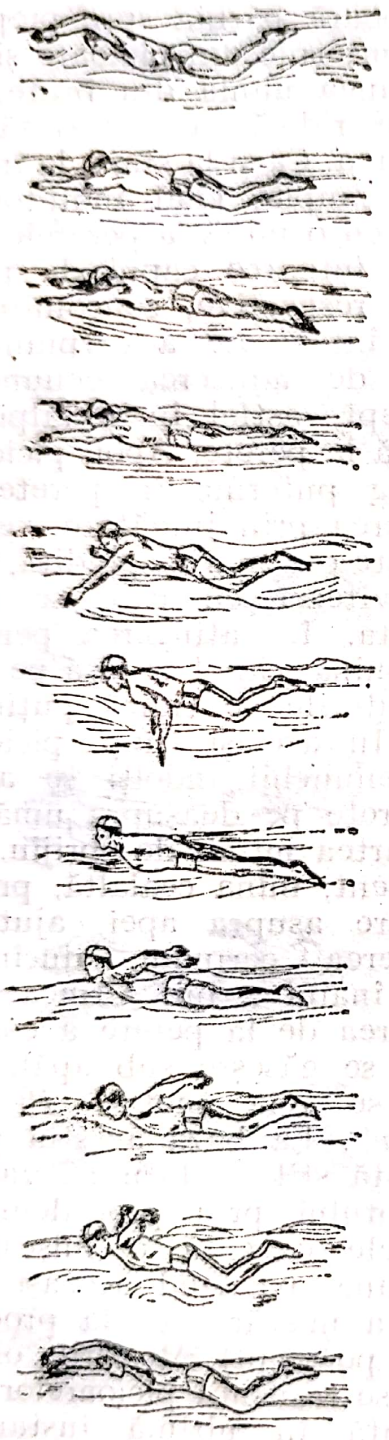


Fig. 114
Tehnica procedeului delfin.

sește lucrul picioarelor de la procedeul bras), constă în aceea, că dispare frînarea produsă (la procedeul bras) de îndoirea picioarelor, locul ei fiind luat de o mișcare activă de propulsie. La o mișcare de brațe se pot executa 2—3 mișcări de picioare. Poziția corpului. În poziția inițială, corpul plutește cu brațele și picioarele întinse, cu labele în extensie, în prelungirea gambelor. Acțiunea picioarelor este simultană, rezultînd din mișcarea de sus în jos (în plan vertical) a șoldurilor. Ea reprezintă rezultatul acțiunilor ondulatorii ale întregului corp. Întoarcerea (v. procedeul bras), cu deosebire că la acest procedeu, mișcarea de întoarcere se execută mai rapid. **Săriturile în apă** sînt probe ce constau în executarea unor sărituri, urmate de efectuarea unor exerciții în aer. Ele se împart în două mari categorii: sărituri de la trambulina elastică de 3 m de la suprafața apei și de la platforma de 7 m, atît pentru băieți cît și pentru fete. **Concursurile.** Săriturile în apă fac parte din programul J.O., dar se organizează și campionate mondiale, europene, balcanice etc. Pe plan național se desfășoară: Campionatul republican al seniorilor, al juniorilor, Campionatul republican al copiilor, Campionatul republican pe grupe de vîrstă (pînă la 10 ani), „Cupa cluburilor" și alte întreceri. **Probele.** Să-

rîturile din concurs obligă sportivii la executarea a 5 figuri obligatorii și 5 figuri la alegere. Săriturile sînt apreciate de către un grup de arbitri cu note de la 0 la 10. Criteriile de apreciere sînt: executarea elanului, desprinderea, execuția tehnică a exercițiilor (în aer), eleganța execuțiilor, precizia lor și intrarea în apă. În regulamentul actual există 80 de sărituri dispuse în 6 grupe: sărituri înainte (în care elanul și desprinderea se fac cu fața spre apă), sărituri cu spatele, rostogoliri, întoarceri, sărituri în „șurub" și în echilibru (adică elanul se ia din poziția stînd pe mîini). La alegerea grupei de sărituri libere, concurenții trebuie să anunțe în prealabil juriul, despre grupa de sărituri din care face parte execuția respectivă. Înotul artistic (sincronic), probă feminină care se compune din: înot artistic individual, în duet și înotul artistic sincronizat pe echipe formate din cîte 8 concurente. Primul concurs de înot artistic a fost organizat în anul 1952, deși demonstrații de acest fel s-au făcut și înainte, în diferite țări (Germania, Franța, S.U.A. etc.). *Proba de înot artistic* constă în executarea unor figuri de înot („delfin", contradelfin", „flamingo", „baracuda" etc.), în care un juriu acordă concurentelor puncte de la 0 la 10. Figurile alese sînt în număr de 6, dintr-o grupă de 100 de figuri.

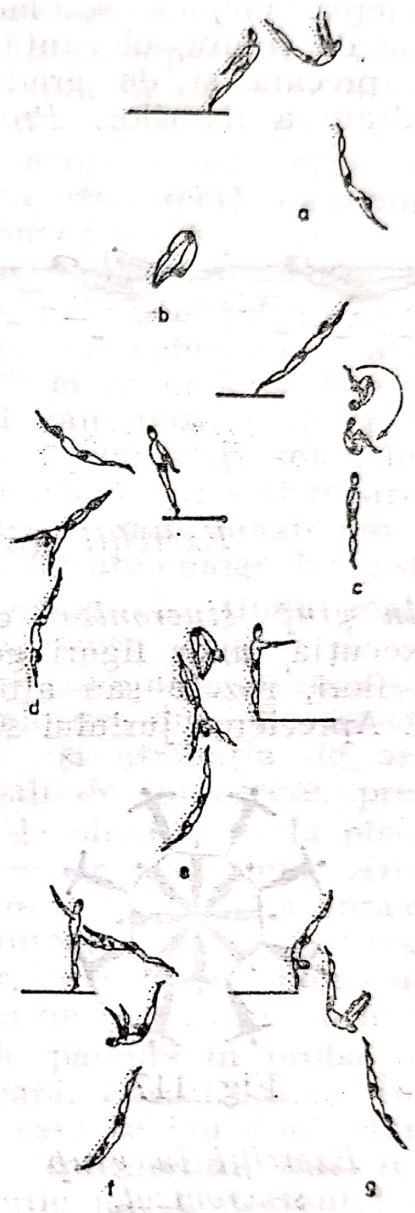


Fig. 115

Cîteva procedee de sărituri în apă: a) Săritura înainte („rîndunica"); b) Săritura în echer; c) Rostogolire înainte; d) Jumătate „șurub" înainte; e) Jumătate „șurub" înapoi; f) Săritură la platformă, din sprijin pe mîini, înainte.

Aprecierea notelor se face în funcție de ținută, eleganță, precizie, precum și de gradul de dificultate a figurilor. *Proba de înot în grup sincronizat* constă în execuția unor figuri geometrice, flori, rozete sau alte formații. Aprecierea juriului se face în funcție de sincronizarea, precizia, eleganța cu care sînt realizate aceste figuri de către grupul de fete. Probele se pot executa și pe fond muzical. Echipamentul se compune din: costum de baie, ochelari de protecție pentru apă și halat de baie.

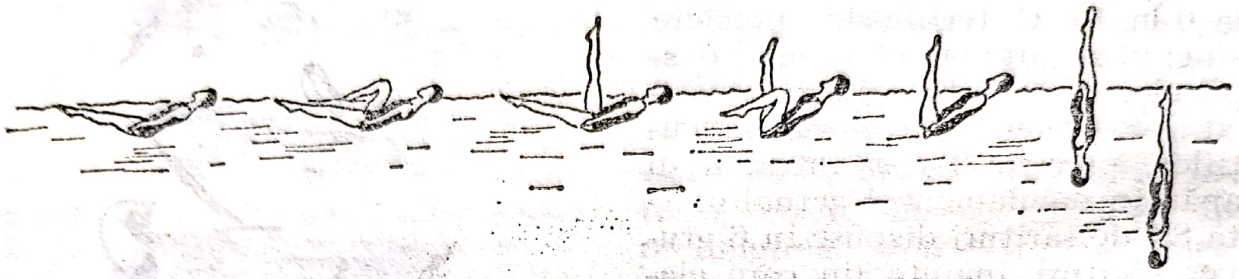


Fig. 116

Exerciții din înotul artistic (flamingo").

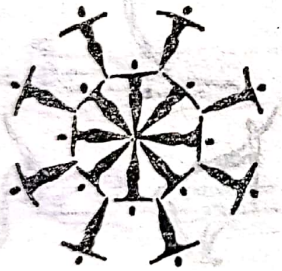


Fig. 117

Exerciții în grup sincronizat.

Bazinul de înot este locul destinat competițiilor respective (înot, sărituri, polo pe apă și înot artistic). Bazinele pot fi acoperite sau descoperite, cu lungimi de 25, 33 sau 50 m. Lățimea poate fi cuprinsă între 8 și 20 m. Fundul bazinelor de înot este înclinat (pentru scurgerea apei atunci cînd ea se schimbă), astfel la un capăt adîncimea este de 1—1,50 m iar la celălalt de 2—3 m. Culoarele sînt marcate atît pe fundul bazinului (cu linii de culoare închisă, albastră sau neagră), cît și la suprafață, cu ajutorul unor sfori pe care se montează corpuri plutitoare (din plută sau lemn) de formă de obicei ovală, care țin frînghia la suprafață. Lățimea unui culoar este de 2,15 m. Pereții bazinelor sînt construiți din beton. Pentru ca în timpul înotului să nu se formeze valuri, pe pereții bazinului, la partea lui superioară, se construiește o adîncitură, unde valurile se sparg („sparge val"). *Bazinele pentru sărituri* se aseamănă cu cele descrise mai sus,

Scanned with OKEN Scanner

doar că adîncimea apei, în locul unde săritorii plonjează este de 5 m. O combinație între bazinele speciale pentru sărituri și cele pentru probele de înot este posibilă, cu specificația că la capătul unde este instalată trambulina, adîncimea apei să fie corespunzătoare. În instalațiile moderne, la nivelul bloc-starturilor sînt montate instalații electronice de măsurare a timpului, astfel că atunci cînd concurentul atinge peretele, acele cronometrului culoarului respectiv se opresc. Antrenamentul se realizează atît pe uscat cît și pe apă. *Antrenamentul pe uscat* vizează o bună pregătire fizică generală care trebuie să înceapă de timpuriu (în primii ani de învățare a înotului; 4—7 ani). Antrenamentul pe apă este o componentă principală a procesului de antrenament pentru înotători. După ce sportivul cunoaște la perfecție toate stilurile și procedeele de înot, antrenorul, împreună cu elevul, se vor fixa asupra „procedeului preferat". Odată acest obiectiv stabilit, se trece la perfecționarea stilului, cu vizarea dezvoltării musculaturii direct interesate (brațe, picioare, abdomen, spate etc.), tehnica starturilor, a întoarcerilor, sprinturile etc. (v. procedeele de înot). Arbitrajul este asigurat de un grup de oficiali format din: *arbitrul principal* (general), care are sarcina de a veghea asupra aplicării întocmai a regulamentului competiției și de a decide asupra tuturor problemelor privind buna desfășurare a competiției. *Starterul* dă plecarea în toate probele (cu pistol de start, fluier sau alt mijloc acustic). El decide dacă plecarea este corectă. La semnalul său, concurenții se așază în spatele pietrei care formează bloc-startul, în dreptul culoarelor trase la sorți. La comanda „luați locurile!", ei se urcă pe bloc-starturi și iau poziția de plecare așteptînd nemișcați semnalul final. *Cronometrorii* sînt repartizați cîte unul sau maximum trei pentru fiecare culoar, înregistrînd cu cronometrele timpii realizați de concurenți. *Arbitrii de sosire* decid și comunică ordinea sosirii concurenților, după fiecare cursă. Ei au și atribuția de arbitri principali de întoarcere, precum și cea de observatori la plecarea schimburilor de ștafetă. *Arbitrul de întoarcere* veghează asupra efectuării întoarcerilor în mod regulamentar, înregistrează numărul de lungimi de bazin care au mai rămas de parcurs în proba ce se desfășoară. Descalificarea. În cazul în care se iau două starturi greșite, concurenții sînt repuși la locurile lor. Concurentul care greșește și la startul al treilea este descalificat. În cazul întoarcerilor greșite, la probele de ștafetă, din vina concurentului care pierde contactul cu bloc-startul înainte de a fi atins coechipierul său precedent peretele, întreaga echipă este descalificată. În cazul în care un concurent jenează

(iese din culoarul său) un adversar este, de asemenea, descalificat.

NAVOMODELISM (m. + f.), sport tehnico-aplicativ care constă în construirea de navomodele de toate tipurile și participarea constructorilor (cu ele) la diferite concursuri și competiții cu caracter internațional sau republican. Scopul n. este dezvoltarea lui ca activitate tehnico-sportivă în rîndul tineretului și sportivilor, stimularea activității competiționale și ridicarea nivelului tehnic de pregătire. Dezvoltat odată cu tehnica navală, acest sport are o geneză de dată mai recentă. Organizația internațională care conduce activitatea competițională este „Uniunea Naviga", la care a aderat și Federația română de modelism (F.R.M.). *Concursuri și competiții* („regatele"). Pe plan internațional se organizează: campionate europene, diferite regate pe clase de concurs etc. Pe plan național se desfășoară: Campionatul republican de navomodele (machete, seniori și juniori), Campionatul republican de navomodele propulsate-glisoare (seniori și juniori), Campionatul republican de navomodele veliere libere și teleghidate, Campionatul Republican de navomodele pentru juniori mici (14—15 ani). În vederea participării la concursuri de nivel internațional, F.R.M. eliberează concurenților un „Certificat de clasă". *Clase și grupe de concurs.* *Grupa I — veliere* (Internațional grupa D). Clasa internațională „AK": M („Marblehead"), 10 („Teurater"), X (clasă liberă pentru creații proprii și invenții). Clase naționale pentru juniori: „K" (mică) și „J" (juniori). *Grupa a II a — Glisoare de viteză:* Internațional grupele A+B; clasele de hidroelice; clasa H 2,5 cmc dotate cu un motor cu combustie internă de 2,5 cmc (Internațional A_1); clasa H 5 cu motor cu combustie internă de 5 cmc (Internațional A_2); clasa H 10 cu motor cu combustie internă de 10 cmc (Internațional A_3); clasele „aeroelice", clasa A 2,5 cu motor cu combustie internă cu cilindreea pînă la 2,5 cmc (internațional clasa B_1). *Grupa a III-a, propulsate* (internațional grupa E). Clasa C, nave comerciale (internațional clasa EH); clasa R, nave de război (internațional clasa EK); clasa Y, nave prototip (internațional clasa EX); clasa S nave submarine (clasă națională). *Grupa a IV-a* — teleghidate (internațional grupa F): clasa Y de 2,5 cmc cu motor cu ardere internă cu cilindree pînă la 2,5 cmc, clasa Y de 5 cmc, clasa Y de 15 cmc, clasa E de 30 volți, echipată cu un motor electric cu putere de pînă la 30 wați; clasa de 500 volți, echipată cu un motor electric de peste 30 wați. Clase teleghidate de evoluție (internațional F_2). *Parcursurile:* parcurs „Trifoi" la clasa „Trifoi" A, în lungime de 700—1 100 mm, B, în lungime de 1 100—1 700 mm

și C, în lungime de 1 700—2 500 mm. Parcurs „Molid" (internațional F_3): clasa „Molid" D, cu navomodele cu motor Diesel, E cu navomodele cu motor electric. Parcurs „Vînătoare de baloane" (internațional F_4) clasa „Vînătoare de baloane", clasa de veliere teleghidate (internațional F_5). Grupa a V-a machete (internațional C): clasa „nave fără mașini", „nave cu mașini", „modele de instalații", „miniaturi (execuții la scara de 1:250 și mai mici. Toate aceste concursuri se desfășoară individual și pe echipe. Termeni tehnici: *babord*, partea stîngă a unei nave privită dinspre pupa. *Tribord*, partea dreaptă a unei nave privită dinspre pupa. *Prora (prova)*, partea din față a unei nave. *Pupa*, partea din spate a unei nave. *Pescaj*, distanța măsurată pe verticală între linia de plutire a unei nave și punctul cel mai de jos al unei secțiuni transversale (se deosebesc: pescaj la proră, la pupa, cu nava încărcată sau cu ea goală). Probele tehnice de concurs. Toate navomodelele sînt supuse la proba de „stand" și de navigație, cu excepția modelelor din grupa a V-a (machete de vitrină), unde proba de stand este suficientă. Din celelalte grupe, navomodelele care nu participă la proba de navigație pierd și punctajul de la proba de stand și nu se clasează în concurs. Se exceptează propulsoarele submarine, la care se menține punctajul de la stand, în cazul cînd obțin zero puncte la proba de navigație. *Proba de stand* — „Standul" de veliere. La această probă se acordă puncte pentru: modul de execuție a corpului modelului (maximum 20 puncte), modul de execuție a velaturii, manevrele fixe și mobile (maximum 20 puncte), respectarea prescripțiilor de clasă pentru corp (maximum 10 puncte) și pentru velatură (maximum 10 puncte), execuția tehnică a instalațiilor, mecanismelor și dispozitivelor (maximum 20 puncte), ornamente, inscripții (maximum 10 puncte), mulțimea detaliilor (maximum 10 puncte). La standul de glisoare se acordă puncte pentru: execuție îngrijită și finisare (maximum 20 puncte), execuție tehnică: montarea motorului, transmisiei, elicelor etc. (maximum 20 puncte), modul de piturare — vopsire (10 puncte). La standul de propulsate se acordă puncte conform prevederilor de la grupa de machete (pentru clasele: C, R, S, și Y). Cînd navomodelele nu reprezintă nave reale, ci sînt creații proprii sau prototipuri adecvate, punctajul se acordă pentru: impresia generală a modelului în raport cu modele din același tip care participă la concursul clasei respective (maximum 10 puncte), amploarea muncii depuse (maximum 20 puncte), gradul de dificultate (maximum 20 puncte), execuția tehnică a instalațiilor, montajul, motoare etc. (maximum 10 puncte), modul

de piturare — vopsire — maximum 10 puncte). Clasele de veliere teleghidate capătă punctajul velierelor. Standul „machete de vitrină". Se acordă puncte pentru: impresia generală (maximum 10 puncte), volumul de muncă depus (maximum 20 puncte), gradul de dificultate, finețe, întocmirea proprie a planurilor (maximum 20 puncte), modul de piturare (maximum 10 puncte), execuția detaliilor (maximum 20 puncte). *Proba de navigație.* Grupa I, navomodele cu vele, în care proba se va organiza în prima zi cu vînt favorabil (1—10 m/sec). Regatele se dispută după formula „fiecare cu fiecare", întîlnirea între două modele are loc numai o dată. Lansarea se face pe grupe și serii formate în raport cu numărul de modele înscrise, la clasele respective. Se obțin 2 puncte pentru locul I și 1 punct pentru locul II. Modelele care nu au parcurs 100 m sau au ieșit în afara liniei de sosire, primesc zero puncte. La grupa a II-a (A), navomodele glisoare de viteză cu elicea în apă sau în aer (cu motoare cu ardere internă), fiecare model trebuie să parcurgă o distanță de 500 m (5 ture de poligon), avînd dreptul la 5 lansări. Pentru glisoarele cu elice aeriană (clasa A, de 2,5 cmc), trebuie ca în timpul unei ture să atingă de cel puțin două ori suprafața apei. Cronometrarea modelelor de viteză începe după parcurgerea unui tur complet. Viteza în km/oră se calculează după formula: $\frac{K}{T} = \frac{1\,800}{T}$ în care: K este coeficientul de 1 800 km sec/oră; T este timpul în secunde cronometrat pe 5 ture. Pentru clasament se ia în considerare o singură lansare (cea mai bună). Dacă glisorul a suferit o defecțiune ireparabilă, se poate folosi unul de rezervă, care a fost și el înscris în concurs. Direcția de lansare este liber aleasă de concurenți. Grupa a III-a, propulsate. În proba de marș, se urmărește modul de navigație corectă, acordîndu-se puncte pentru menținerea drumului, realizarea vitezei calculate și proba de imersie la submarine. Lansarea se face în bazin (lac), pe distanța corespunzătoare categoriei respective: pentru modele echipate cu motoare cu ardere internă, într-un culoar de 50 m lungime și 10 m lățime. Fiecare model are dreptul la 4 lansări oficiale. Pentru clasa S (submarine) se execută și o probă de imersie (scufundare). Modelul imersează în careul I al poligonului și emersează (iese la suprafață) în careul II. Cronometrarea se face pe distanța a 30 m. În tot timpul imersiunii, periscopul trebuie să se afle la suprafață. Grupa a IV-a, nave teleghidate. Concurenții trebuie să prezinte la concurs o autorizație legală din partea Direcției generale a P.T.T.R. (biroul central, frec-

vențe radio) și să corespundă frecvenței prevăzute de adeverință. Fiecare concurent are dreptul la 2—3 lansări oficiale pentru clasele parcursurilor „Trifoi", „Molid" și viteză. La clasele de veliere teleghidate, numărul de lansări este de 4—6. Navomodelele teleghidate trebuie să execute parcursul clasei pentru care a fost înscris, respectînd ordinea de trecere a porților. La clasa E 30 W, se efectuează o măsurare de putere (tensiunea curentului nu trebuie să depășească 30 volți). Startul și sosirea se cronometrează din momentul trecerii modelului prin fața balizei din dreapta porții cu numărul 1. Parcursul „Trifoi" trebuie să acopere distanța în maximum 7 min. Balizele nu trebuie atinse în timpul probei, iar porțile trecute în alt mod decît cel prevăzut, se consideră ratate. Acostarea se face într-un dreptunghi, printr-o singură manevră. Dacă instalația de radio-ghidare se defectează și nu se poate repara pînă la terminarea lansărilor, modelul poate participa la clasa machetelor. Parcursul „Molid" are ca timp maxim de concurs, 150 sec. Pentru un marș mai lent sau mai rapid, se scade sau se adaugă cîte 1 punct, pentru fiecare 5 sec de depășire sau scurtare. Nu se face manevră de acostare. Parcursul „Vînătoare de baloane" se face în marș, cu înțeparea baloanelor în ordine: poarta nr. 6, apoi baloanele de la 1 la 10, fiecare balon fiind atacat după un prealabil rond în jurul lui, la tribord sau babord. Fiecare navomodel are dreptul la o singură vînătoare. Timpul afectat probei este de 3 min. Diametrul baloanelor este de 20 cm minimum, și ele sînt ancorate cu o greutate de 300 gr. Clasele de veliere se întrec pe un traseu de formă triunghiulară, sensul fiind cel al mersului acelor de ceasornic, în raport cu direcția vîntului. Numărul regatelor este de maximum patru. Concursul se desfășoară contracronometru, de la ieșirea din portița de start, pînă la reintrarea în ea. Fiecare concurent se poate mișca cu emițătorul într-o circumferință de 10 m diametru. L a n s ă r i l e. Înaintea fiecărei probe se acordă concurenților 5 minute pentru pregătirea velelor, cîrmei, alimentarea motoarelor etc. *Startul* se ia prin mijloace proprii, orice intervenție din afară anulează lansarea. Ordinea de lansare se stabilește prin tragere la sorți. În timpul lansării teleghidatelor, toate aparatele de radio-emisie vor fi sigilate și depozitate sub pază, ele urmînd a fi eliberate cu 5 min înainte de prezentarea la start. *Verificarea la stand* este obligatorie pentru toți concurenții; aceștia trebuie să prezinte și planurile de construcție a modelului, din care să reiasă datele tehnice și scara la care a fost construit. În cazul neprezentării planurilor, se vor scădea 5 puncte, din totalul obținut la proba de stand. A c v a t o r u l (poligonul)

este un loc special amenajat pe apă, unde se desfășoară concursurile și antrenamentele de navomodele. În funcție de caracteristicile navomodelelor, poligoanele se construiesc ca atare (pentru veliere, teleghidate etc.). *Poligonul pentru glisoare* este de formă circulară, așezat într-un spațiu liniștit, apărat de valuri. Pontilul este un ponton care se plasează la mijlocul poligoanelor. La mijlocul lui se montează un dispozitiv de rotație cu alunecare foarte ușoară, de care se leagă coarda glisorului. Dispozitivul de rotire din ax pînă la ochiul sau brida de prindere a coardei are 152 mm. Coarda este confecționată din cablu metalic, are lungimea de 14,55 m, legată la un capăt de dispozitivul de rotire, iar la celălalt, prin trei fire, este ancorat la navomodel. Raza totală de rotire este de 15,92 m, ceea ce realizează 100 m/tură. *Poligonul pentru propulsate* are forma unui culoar de 50 m lungime și 10 m lățime. Culoarul este împărțit din 10 în 10 m în careuri, prin balize numerotate. *Poligonul pentru teleghidate* are forma unui triunghi echilateral, cu latura de 30 m, ancorat la mal, avînd pe margini și în interior o serie de balize care determină porțile de trecere. *Poligonul pentru teleghidatele de viteză* are forma triunghiului echilateral amintit, fiind prevăzut cu o platformă de lansare, așezată deasupra apei cu circa 10—15 mm. *Poligonul pentru evoluții în „Trifoi"* este de formă triunghiulară, prevăzut cu un ponton de acostare (pasarelă), unde trebuie să intre modelul după terminarea cursei. *Poligonul de evoluții „Molid"* este de formă triunghiulară, cu porți, prin care va evolua modelul. *Poligonul pentru veliere* este format dintr-un pătrat cu latura de 100 m, la colțuri fiind ancorate balize cu geamanduri. Linia de plecare este formată dintr-un cheu, ponton sau pasarelă pe toată lungimea unei laturi, unde vor fi plasați concurenții. *Poligonul pentru „Vînătoarea de baloane"* este de fapt una din laturile oblice ale unui triunghi, lîngă care, la un metru distanță, se întinde o filieră de 10 baloane, așezate la 2,5 m unul de altul. Antrenamentul vizează cunoștințe cît mai complete în legătură cu construcția de nave, de mecanică, electrotehnică, precum și cunoștințe de navigație maritimă. Lansarea și manevrarea navomodelelor este o altă latură indispensabilă a unui viitor navomodelist. Arbitrajul este asigurat de un grup de oficiali format din: *arbitrul principal*, care asigură buna desfășurare a concursului, numind pe ceilalți membri și coordonîndu-i. *Arbitrii șefi de poligoane* răspund de competițiile care se desfășoară pe poligoanele lor. *Arbitrii cronometrori*, cîte 3 pentru fiecare probă, măsoară timpii realizați de modele. *Clasamente.* Se întocmește un clasament individual la fiecare clasă, care cu-

prinde totalitatea punctelor obținute de navomodele la probele de stand și de navigație. Se mai întocmește un clasament pe echipe, care cuprinde totalitatea concurenților din aceeași echipă. Regulamentul prevede ca fiecare concurent să fie și constructorul modelului și proprietarul lui.

Scanned with OKEN Scanner

O

OINĂ (m.), joc sportiv cu mingea, de specific românesc (hoină), care se desfășoară între două echipe, la „bătaie" și la „prindere", acumulînd puncte prin expedierea cît mai departe a mingii (lovite cu bastonul) și respectiv interceptarea ei și lovirea adversarilor. Joc de creație populară, oina este adînc legată de datini și obiceiuri străvechi (mai ales oieritul). Regulile jocului au fost transmise prin viu grai din generație în generație. Primul „Concurs general de oină" are loc în mai 1899 la București, cu participarea a 18 echipe școlare. Organismul național care conduce și coordonează activitatea competițională este Federația Română de Oină. Prin practicarea jocului de **o.** se dezvoltă: forța, viteza (de deplasare, de execuție și de reacție), mobilitatea, îndemînarea etc. Jocul începe prin lovirea mingii cu bastonul, componenții acestei echipe fiind obligați ca după lovire să parcurgă cele două culoare (unul de ducere și celălalt de întoarcere), căutînd să nu fie loviți cu mingea de către jucătorii echipei adverse. Jucătorii echipei de la prindere își vor organiza tactica în așa fel, încît să lovească cu mingea cît mai mulți adversari, realizînd prin aceasta puncte. După ce toți jucătorii echipei de la bătaie au lovit mingea cu bastonul și au parcurs traseul, repriza se încheie, locul lor fiind luat de echipa adversă. Jucătorii. După poziția pe care o ocupă în joc (la bătaie sau la prindere), jucătorii poartă nume specifice. *Jucătorii de la prindere* se numesc: fruntaș (cel plasat la mijlocul liniei de bătaie), fundaș (cel plasat la mijlocul liniei de fund a terenului), mărginașii (se află plasați cîte 3, de o parte și alta a terenului, în cercurile marcate în acest scop), mijlocașii (1, 2 și 3, plasați la mijlocul terenului, la o distanță de 13 m de mărginași și la 15 m între ei. *Jucătorii de la bătaie* sînt: unul care servește mingea pentru echipierul cu bastonul aflat la bătaie. Ceilalți jucători stau în spatele liniei de așteptare, pregătiți pentru intrarea în joc. *Echipa* este formată din cîte 11 jucători și 3 rezerve. Competiții și concursuri:

Scanned with OKEN Scanner

Campionatul republican de seniori și juniori, „Cupa României", Campionatul liceelor agricole, „Cupa speranțelor", „Cupa U.G.S.R." și alte întreceri. În cadrul competițiilor, clasamentele se întocmesc acordînd echipei învingătoare 3 puncte, celei învinse 1 punct, iar în caz de egalitate, ambelor echipe li se acordă cîte 2 puncte. Procedee tehnico-tactice. *Alergarea pe culoare*. Jucătorul care a lovit mingea cu bastonul poate fugi spre linia de fund. El va alerga mai întîi pe culoarul din stînga terenului, iar după ce a ajuns acolo, se va întoarce prin culoarul din dreapta. În deplasarea pe culoare, el va fi foarte atent și va folosi toate procedeele de apărare (eschive, prinderi etc.), pentru a evita loviturile. În cazul cînd totuși este lovit, are dreptul să iasă din terenul de joc spre linia de fund; el participă însă din nou la joc, pe culoarul de întoarcere, pentru a ajunge la locul de plecare. Dacă și la întoarcere este lovit, el este penalizat cu încă 2 puncte. Astfel, un jucător poate fi lovit de două ori în decursul unui meci. *Aruncările*. Aruncarea mingii pentru lovirea adversarului se execută așezînd piciorul stîng înainte, brațul aruncător se duce înapoi, concomitent cu extensia trunchiului, apoi mingea se eliberează cu o mișcare energică a brațului spre înainte, pe deasupra umărului. Aruncarea poate fi însoțită de o mișcare înșelătoare pentru derutarea adversarului (executarea prealabilă a unei piruete). *Apărarea* conține acțiuni tehnice și tactice ale echipei aflate la bătaie și cuprinde anumite procedee tehnice: servirea mingii în vederea lovirii cu bastonul se execută ținînd mingea în palmă și aruncînd-o la înălțimea cerută de cel ce urmează să o lovească; în cazul în care prima lovitură este ratată, se mai acordă o încercare; dacă mingea lovită trece de linia de fund, jucătorul de la bătaie obține 2 puncte. Lovirea mingii cu bastonul se poate executa cu una sau ambele mîini. Este importantă poziția picioarelor în momentul loviriii, piciorul stîng fiind mai avansat, iar dreptul puțin fandat în spate. Apucarea bastonului se face de partea lui mai subțire, partea mai îngroșată fiind orientată spre sol. Momentul optim de lovire este atunci cînd mingea se află în cădere. Loviturile cele mai puternice se obțin atunci cînd bastonul se ține cu două mîini, în acest caz traiectoria mingii este mai înaltă și boltită. La loviturile în care bastonul se ține cu o singură mînă, traiectoria mingii este mai razantă, deci mai greu de prins. Eschivele sînt procedee defensive în care jucătorul execută mișcări laterale, sărituri, ghemuiri etc. cu scopul de a evita lovirile. Prinderea mingii se execută de obicei cu ambele mîini. După prindere, jucătorul pune mingea jos și aleargă sau așteaptă faza următoare, neavînd dreptul să o arunce de pe locul unde a

prins-o. Respingerea mingii este un alt procedeu de apărare, prin care sportivul, ținînd palmele apropiate, încearcă să le interpună între minge și corpul său, ferindu-l de lovituri. Îndată ce palmele au atins mingea, ele o dirijează înspre lateral sau în jos, cît mai departe de corp. Desigur că acest procedeu se poate executa și cu o singură mînă, dar numai de către jucătorii cu multă experiență și din poziții favorabile. A t a c u l. Jucătorii echipei de la prindere (considerați ca fiind în atac) pot folosi mai multe sisteme ofensive: atacul prin schimb de pase, prin intermediul mijlocașului central sau prin demarcare, lovirea adversarului cu mingea, schimbul de pase și schimbul de locuri. T a c t i c a. *Tactica echipei aflate la bătaie* (în apărare) constă în: gruparea jucătorilor pe 2, 3 sau 4 grupe cu aplicarea a numeroase combinații, care au ca scop ușurarea trecerii tuturor echipierilor de la bătaie prin cele două culoare. Indiferent de felul în care se alcătuiesc grupele, trebuie folosite din plin calitățile unor jucători care bat bine mingea sau se apără bine, ei putînd să fie trimiși în apărarea unor echipieri mai slabi. Sistemele tactice de apărare cuprind mai multe procedee: trecerea succesivă a jucătorilor prin culoare (jucătorii de la bătaie străbat continuu culoarele de ducere și întoarcere, fie individual, fie în grupe, cu scopul dispersării atenției adversarilor); apărarea prin marcare (opusă apărării prin treceri succesive), în care apărătorii se apropie de adversari, încercînd să le zădărnicească organizarea atacului prin interceptarea pasele-lor. Cînd jocul se desfășoară pe un singur culoar, se vor marca jucătorii mărginași, iar cînd jocul se desfășoară pe ambele culoare, se marchează mijlocașii. Apărarea combinată constă în folosirea în același timp a celor două sisteme (trecerea succesivă și marcarea). Se pot folosi ambele sisteme deodată: unul pe culoarul de ducere, iar celălalt pe culoarul de întoarcere. *Tactica echipei de la prindere (în atac).* Această echipă poate folosi sistemul prin mijlocașul central atunci cînd există un jucător dotat cu calități superioare celorlalți. În acest caz, toate acțiunile și respectiv pasele îl vor „căuta" pe acest jucător, care se află pe postul de mijlocaș central. Atacul prin schimb de pase (caracteristic echipelor avansate din punct de vedere tehnic) se bazează pe pase executate rapid, în fiecare careu, silind astfel jucătorii adverși să-și schimbe mereu locul. Demarcarea se realizează prin trecerea jucătorului atacant în fața apărătorului sau prin aducerea unui coechipier în sprijinul atacantului marcat (acesta nu are voie să lovească adversarul, dar poate primi și pasa mingea, făcînd astfel legătura între jucătorii nemarcați. E c h i p a m e n-

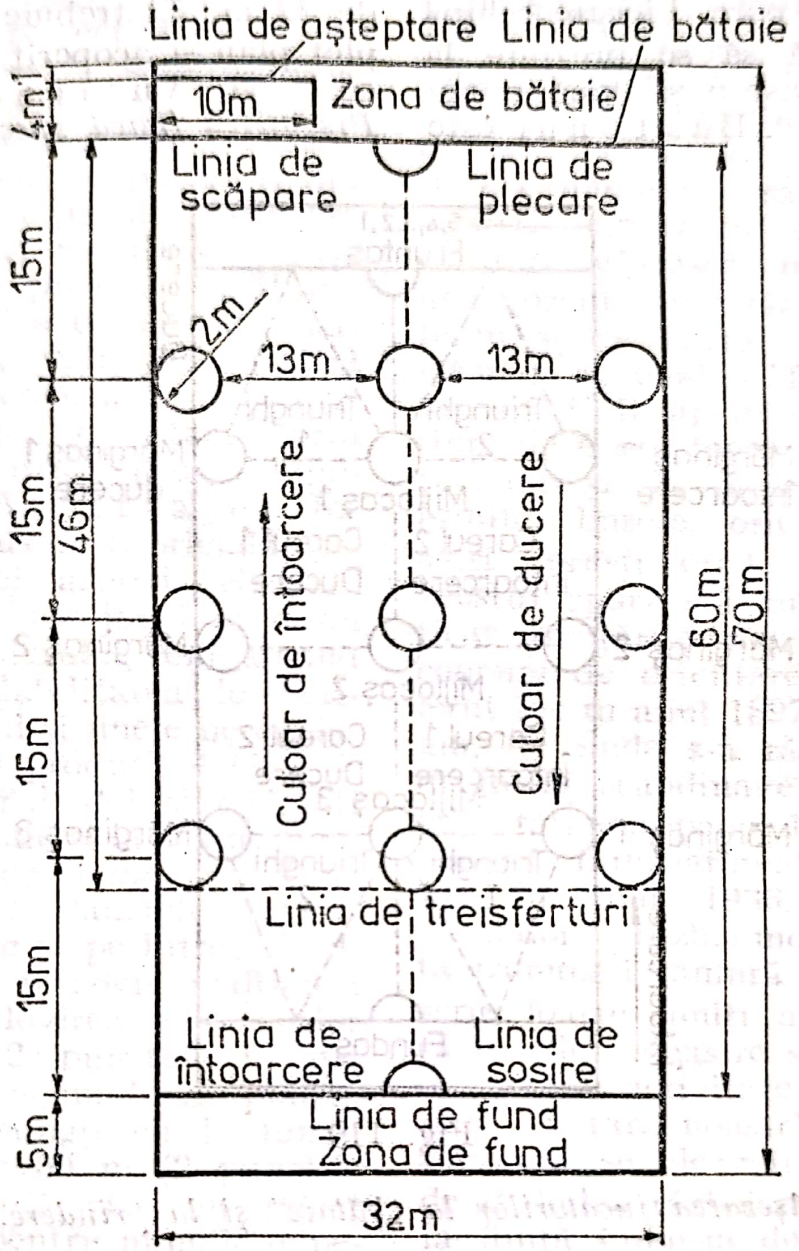


Fig. 118

Terenul de oină.

tul este compus din: pantofi de tenis sau de încălzire, șosete, chiloți de sport și tricou. Mingea de oină are formă sferică cu diametrul de 8 cm, circumferința de 25 cm și greutatea de 180 gr. Este confecționată din piele și umplută cu păr de

cal, bou sau porc. Fiecare echipă este obligată să se prezinte la joc cu un baston și două mingi regulamentare. Bastonul este de 32 m. El trebuie să fie complet plan și acoperit în întregime cu iarbă. Antrenamentul, *Pregătirea fizică specială* vizează

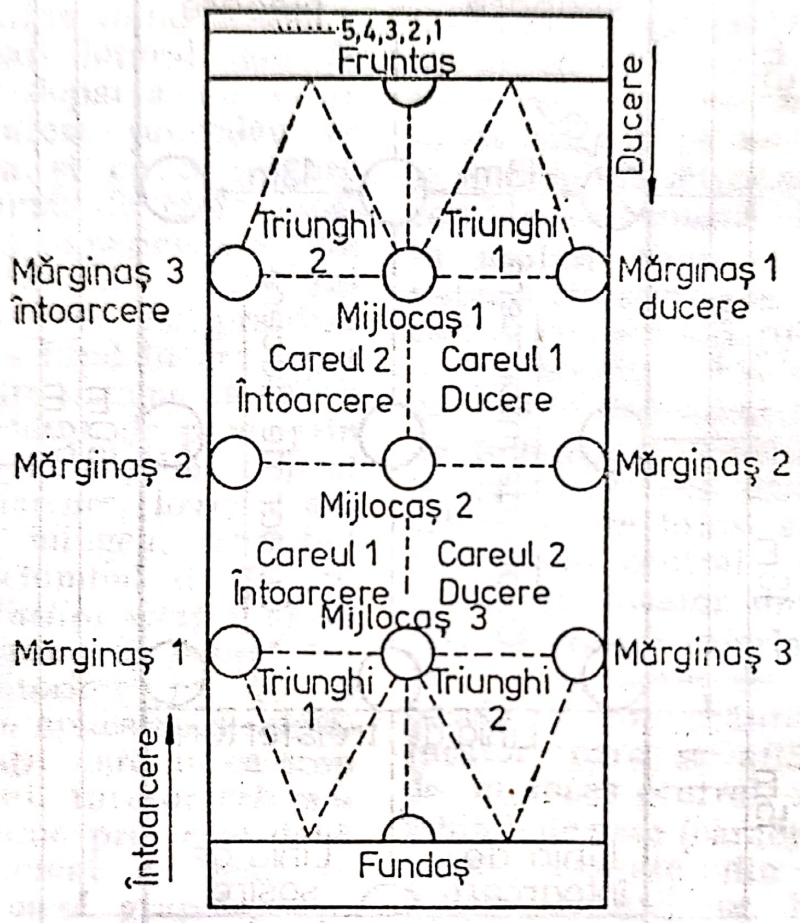


Fig. 119

Așezarea jucătorilor la „bătaie" și la prindere.

confecționat din lemn de fag sau frasin, are formă tronconică, lungimea lui fiind de 90—100 cm. Diametrul la capătul de prindere este de 3,5 cm iar la cel de lovire, de 5 cm. Terenul de joc are forma dreptunghiulară cu lungimea de 60 m și lățimea dezvoltarea unei bune viteze de deplasare, de reacție și execuție, care se obține prin exerciții de accelerări pe distanțe cuprinse între 30—60 m cu start din picioare, exerciții de prindere a mingii de pe loc și din alergare, de aruncare la distanță, de pre-

cizie etc. *Pregătirea tehnică* se obține prin: perfecționarea loviturilor cu bastonul, servirea mingii în vederea lovirii, eschivele de pe loc și din alergare, pasele, prinderea mingii de pe loc și din alergare, exerciții de aruncare la ținte fixe și mobile etc. *Pregătirea tactică* prevede învățarea și perfecționarea tehnicii de apărare și atac, prin intermediul jocurilor cu temă, aplicarea unor sisteme de joc ca atacul prin mijlocașul central, prin schimb de pase etc. Arbitrajul. Jocul este condus de o brigadă formată din trei arbitri. *Arbitrul principal* conduce jocul în teren cu ajutorul fluierului, semnalizînd loviturile, valabilitatea loviturilor cu bastonul și unele neregularități care se produc. *Arbitri de linie*, în număr de doi, sînt plasați la linia de bătaie și la cea de fund semnalizînd cu fanioane. *Acordarea punctelor*. Punctele se socotesc pe reprize și pe întreg jocul. Echipa de la prindere realizează puncte prin lovirea adversarilor cu mingea (2 puncte). Echipa de la bătaie acumulează puncte din bătăile mingii cu bastonul, care depășesc 60 m (2 puncte). Se mai acordă cîte un punct suplimentar pentru mingile expediate peste linia de trei sferturi. Punctele obținute de cele două echipe în decursul jocului stabilesc echipa învingătoare. În caz de egalitate, conform regulamentului, este declarată cîștigătoare echipa care a realizat cele mai multe puncte la prindere.

ORIENTARE TURISTICĂ ȘI SPORTIVĂ (m.+f.), ramură sportivă care reprezintă forma competițională de practicare a turismului. Concursurile prevăd întreceri individuale sau pe echipe, care trebuie ca în cel mai scurt timp să găsească, într-un teren necunoscut, punctele marcate pe teren și pe hartă, alegînd rute cît mai convenabile. Pentru aceasta, sportivii apelează la cunoștințe de ordin teoretic și practic, precum și la mijloace tehnice (schițe, busole, orientarea după aștri cerești etc.). La originea acestui sport stă turismul practicat în țările nordice. Primul concurs de orientare turistică a avut loc în anul 1897 în Norvegia, de unde s-a răspîndit apoi în țările scandinave și în celelalte țări europene. Primele concursuri internaționale au avut loc în anul 1936. După cel de-al doilea război mondial, această frumoasă ramură sportivă înscrie foarte mulți adepți, astfel că în zilele noastre se desfășoară o intensă activitate competițională. În țara noastră, orientarea turistică se dezvoltă după cel de-al doilea război mondial, cînd ia ființă Comisia de turism din cadrul Federației Române de Alpinism. Practicînd sportul orientării turistice, se dezvoltă rezistența generală, forța în picioare, viteza de deplasare, simțul de orientare în natură etc. Concursuri și competiții. Întrecerile se deosebesc

după tipul, forma și gradul lor de dificultate. *Concursurile individuale* sînt acelea în care sportivii parcurg traseul individual, clasamentul făcîndu-se ca atare. *Concursurile individuale pe echipe*, în care fiecare sportiv parcurge traseul individual, dar clasamentul se alcătuiește pe echipă, prin însumarea rezultatelor individuale; poate avea și o componență mixtă (m.+f.). *Concursurile pe echipe*, în care traseul se parcurge în colectiv, clasamentul făcîndu-se pe echipă. *Ștafetele* sînt întreceri pe echipe, concurenții parcurg traseul pe rînd prin predarea ștafetei. Există concursuri cu o singură etapă (de zi sau de noapte), cu două etape (de noapte-zi; zi-noapte sau zi-zi), cu trei etape (zi-zi-zi; zi-zi-noapte sau noapte-zi-zi). *Desfășurarea concursurilor* are următoarele faze mai importante: ședința de deschidere în care se comunică datele concursului, locurile periculoase de pe traseu, locul punctului sanitar, al președintelui de concurs, etc. La concursurile cu mai multe etape, plecarea pe traseu se face prin tragere la sorți. În concursurile de zi, plecările pot avea loc cel mai devreme la răsăritul soarelui, iar în cele de noapte, la o oră după apusul soarelui. În ce privește sosirile, acestea trebuie să aibă loc pînă la o jumătate de oră înainte de apusul soarelui pentru cele de zi, iar în cele de noapte, pînă la o jumătate de oră înainte de răsăritul soarelui. În vederea evitării rătăcirilor, la plecarea pe traseu, fiecărui concurent i se înmînează un „plic de rătăcire" (în cazul în care există acest pericol), pe care concurenții pot să-l deschidă, cu riscul scoaterii din concurs. *Stabilirea rezultatelor* se face în două etape: rezultatul provizoriu, care se întocmește de stația de sosire pe baza rezultatelor de pe fișa concurenților și rezultatul definitiv, care se anunță după sosirea arbitrilor de control și de încheiere (cu toate fișele de la posturi) și după analizarea eventualelor contestații. Pe plan internațional se organizează concursuri interțări, întreceri în cadrul unor „cupe" și altele. Pe plan național, au loc: Campionatul republican de seniori, Campionatul republican pentru copii și juniori, „Cupa României", „Cupa F.R.T.A." (Federația română de turism-alpinism), „Voințiada", Campionatul republican universitar, Campionatul republican școlar etc. Hărțile de concurs (scara 1:25 000, copii pe ozalid, hîrtie fotografică sau tipărită) redau amănunțit și fidel relieful regiunii în care se desfășoară concursul, cu toate elementele de concurs. Astfel, „plecarea de timp" (startul de timp), este însemnată cu un triunghi echilateral, avînd unul din unghiuri spre direcția de plecare, centrul reprezentînd locul de plecare. Posturile de control sînt însemnate prin cercuri. Pentru

scoaterea în evidență a ordinii atingerii punctelor, acestea sînt unite cu o linie subțire care nu reprezintă însă traseul de urmat pe teren. Echipamentul se compune din pantofi de încălzire sau ghete de baschet, pantaloni scurți sau de trening, tricou numerotat, hanorac sau îmbrăcăminte mai groasă (în funcție de anotimp), busolă, ceas, riglă gradată (pentru calcul), lanternă (pentru concursuri cu etape de noapte). Traseul de concurs este pista de întrecere sportivă pentru orientarea turistică. El cuprinde: startul de timp, un număr de posturi de control cu secțiunile aferente și sosirea. Traseul poate fi parcurs în mai multe variante. *Secțiunea* este partea de traseu cuprinsă între două posturi de control. *Marcarea traseului* se face prin benzi (de pînză, hîrtie etc.) sau fanioane de culori diferite. *Timpul calculat* este cel rezultat din calculul ce are la bază lungimea stabilită și o viteză de 4 km/oră (noaptea), la care se adaugă o bonificație de un minut pentru fiecare 10 m de urcuș. *Timpul acordat* (timpul de marș) este timpul prevăzut de organizatori pentru parcurgerea unui traseu, la care se adaugă 30 sau 50% bonificație pentru rezolvarea problemelor de orientare. În cazul în care timpul acordat este depășit de concurent, aceasta atrage după sine scoaterea lui din clasament. *Elementele traseului.* Plecarea cuprinde locul de echipare, locul de adunare (startul premergător) și startul de timp de unde sportivii pleacă la ora fixată. Plecarea se face pe un culoar marcat, în lungime de 300—500 m. Startul se poate da individual, cu interval și în bloc. Intervalul de timp dintre plecarea concurenților nu poate fi mai mare de 3 min. Postul de control are obligația să rezolve problemele ce pot apărea pe traseu. În funcție de amplasarea posturilor de control de pe teren, se creează problemele de orientare și de alegere a rutei între puncte. Această amplasare determină și gradul de dificultate a traseului. Ele sînt astfel plasate încît pot fi precis identificate atît pe teren cît și pe hartă. Marcarea posturilor de control se face cu ajutorul indicatoarelor (table colorate alb-roșu, triunghiuri, prisme, benzi etc.). Dovada trecerii concurenților prin posturi se face prin aplicarea unei ștampile sau perforarea fișei concurentului. Antrenamentul. *Pregătirea fizică* este de cea mai mare importanță în practicarea acestui sport. Ea se realizează prin exerciții din atletism (alergare, sărituri etc.), gimnastică, culturism etc. De cea mai mare importanță este alergarea de viteză, de rezistență, în teren variat, cu trecerea unor obstacole, prin desișuri etc. *Cunoștințele de ordin tehnico-teoretic* vizează însușirea la perfecție a citirii hărților, a busolei, orientarea după aștri sau după anumiți indici naturali (copaci, fenomene

Scanned with OKEN Scanner

meteorologice etc.) în condiții de vizibilitate sau întuneric, pe ceață, ploaie, ninsoare etc. Arbitrajul este asigurat de un corp de specialiști format din *președintele comisiei de concurs* care întocmește planul detaliat de desfășurare, urmărește aplicarea prevederilor regulamentare, repartizează sarcinile pe arbitri împreună cu comisia de concurs, întrerupe sau amînă întrecerea în cazul în care condițiile meteorologice nu corespund sau în alte situații neprielnice desfășurării competiției. *Arbitrul de trasare* proiectează și trasează pe teren parcursul concursului în zona indicată, întocmește instrucțiunile și hărțile de concurs, stabilește posturile și fixează arbitrii de control etc. *Arbitrul de încheiere* este ajutorul arbitrului de trasare cu care colaborează la pregătirea, trasarea și desfășurarea concursului. *Arbitrul de plecare* verifică dacă echipamentul și materialele tehnice corespund din punct de vedere regulamentar, întocmește listele de plecare, notează ora plecării pe fișele concurenților și pe cea a stației de plecare etc. *Arbitrul de sosire* notează pe fișa concurenților și pe cea de stație ora sosirii, calculează rezultatele provizorii ale traseului etc. *Arbitrii de posturi* notează pe fișa fiecărui concurent ora trecerii prin post, eventualele abateri de la regulament, notează timpul de oprire etc. *Arbitrul de control* inspectează traseul și face remedieri (dacă este cazul), verifică rezultatele provizorii etc. *Arbitrii cronometrori* înregistrează momentul trecerii concurenților pe linia de sosire etc.

P

PARAȘUTISM (m. + f.), ramură sportivă care cuprinde probe de lansări cu parașuta de la diferite înălțimi. Salturile se execută individual sau în grup, cu deschidere întîrziată a parașutei, cu aterizare la punct fix, cu execuții acrobatice etc. Istoricul lansărilor cu parașuta se pierde în negura timpurilor. Un vechi manuscris chinez spune că împăratul Sun, care a trăit între anii 2258—2208 î.e.n. a reușit să evadeze dintr-un turn înalt, unde era ținut în captivitate, sărind cu ajutorul a două „umbrele" mari și aterizînd cu bine. Ideea parașutei apare abia la sfîrșitul secolului al XV-lea, cînd Leonardo da Vinci schițează prima parașută (1483). În anul 1617 venețianul Faustus Veranzio da Sebenico schițează și el o parașută cu calota dreptunghiulară. Primele salturi cu parașuta s-au efectuat în al patrulea deceniu al secolului al XVIII-lea de către tînărul rus Simeon. La 26 decembrie 1783, fizicianul francez Sebastien Lenomard sare cu parașuta construită de el din turnul observatorului astronomic Mont Pellier și aterizează cu bine. În anii 1886 Baldwin și în 1889 Charles Leroux, acrobați, execută lansări cu parașuta din baloane. Germana Käthe Paulus, în anul 1895, sare cu parașuta care pentru prima dată a fost în prealabil împachetată, deschiderea declanșîndu-se prin manevrarea unui șnur. Pe parcursul anilor, parașutele s-au perfecționat continuu, ajungîndu-se astăzi la parașute cu un volum foarte mic, care se pilotează cu ușurință și precizie și oferă o deplină siguranță concurentului. Prima parașută românească a fost confecționată după un model francez, în atelierele Grupului de aerostație de la Pantelimon, în anul 1922, primele salturi executîndu-se în cadrul mitingurilor aviatice. În anul 1925, mecanicul de marină Eugen Sziclay, din Brașov, a reușit să execute un salt din avion de la 600 m înălțime, cu o parașută de construcție proprie. În anul 1928, Smaranda Brăiescu, prima parașutistă româncă, obține frumoase succese prin salturile ei curajoase; participînd la un miting aviatic la Sacramento

Scanned with OKEN Scanner

(S.U.A.), sare de la o înălțime de 7 233 m doborînd recordul mondial absolut din acea vreme. Organismul internațional care conduce și organizează activitatea competițională este Comisia In-

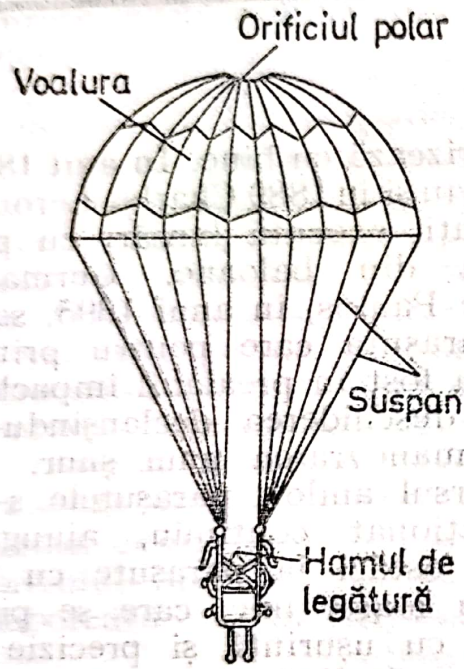


Fig. 120

Parașuta tip K.A.P.

ternațională de Parașutism CIP din cadrul Federației Internaționale Aeronautice. Prin practicarea **p.** se dezvoltă: forța generală, cu accent pe forța membrelor inferioare, curajul, voința etc. P a r a ș u t a (para=contra, în gr.; chute=cădere, în fr.) are forma unei umbrele, reducînd viteza de cădere a corpului care este legat de ea, datorită rezistenței aerodinamice pe care o opune suprafața sa. Parașuta de tip P.T.C.H.-7 pentru salturi de performanță, se compune din *dispozitiv K.A.P.-3, pentru deschidere automată* (prevăzut cu ceas), care se fixează înainte de salt la o altitudine de siguranță de 500—600 m. Acest dispozitiv este obligatoriu în fazele de instruire (antrenament), dar nu este obligatoriu în concurs. *Parașuta extractoare*, confecționată din chemlon, are rol de extragere din capotă a husei voalurii parașutei principale. Alte părți componente sînt: capota, cordonul de legătură, husa voalurii, voalura cu suspandele (confecționată din chemlon avînd o suprafață de 48 mp), suspanda centrală, suspandele de comandă și hamul detașabil, perna de spate, dispozitivul de comandă manuală, sacul de transport etc. Această parașută este prevăzută la partea superioară a calotei (de formă semisferică) cu un orificiu polar, care permite scurgerea aerului, precum și cu mai multe „fante" și „flapsuri", practicate în voalură, care servesc la pilotare și frînare. S a l t u r i l e. *Sallul cu declanșare automată a capotei.* După părăsirea aeronavei, parașutistul poate comanda imediat deschiderea, prin tragerea cu mîna dreaptă a mînerului de declanșare, (prins în buzunarul din stînga al hamului parașutei) smulgînd cele 3 ace de siguranță din orificiile conurilor de închidere a capotei. În numai 0,1 sec, cele 8 elastice trag în

lături clapele capotei, iar arcul parașutei extractoare se destinde și o aruncă afară. După încă 0,1 sec, parașuta extractoare se umflă și începe să tragă după ea voalura parașutei principale. După 1,5—1,7 sec din momentul acționării comenzii de deschidere, voalura parașutei începe să se umfle în aer, iar suspandele se întind pe toată lungimea lor. Durata totală a deschiderii nu depășește 2—2,5 sec. De unde, înainte de deschidere sportivul coboară în cădere liberă cu 50—60 m/sec, după deschiderea parașutei, viteza de cădere este frînată brusc, reducîndu-se pînă la 5—6 m/sec sau chiar mai mult, la parașutele ultramoderne. *Saltul cu declanșare automată* se efectuează, în general, la salturile în grup. La urcarea în aeronavă, fiecare parașutist scoate din buzunar „carabina-cîrlig" a comenzii automate și o agață de un cablu lung și foarte rezistent, întins în interiorul aeronavei. În momentul aruncării în „gol", comanda automată iese de sub elasticele de pe clapa dreaptă a capotei parașutei, se desfășoară repede, se întinde pe toată lungimea ei (circa 4 m) și smulge acele cablului declanșator din orificiile conurilor ce închideau capota. În acest fel, parașutistul cade liber doar 15—25 m. *Coborîrea* constituie cea mai lungă etapă a saltului. După ce voalura parașutei s-a deschis, parașutistul privește în sus, controlînd dacă voalura nu a fost ruptă. Apoi își aranjează chingile de la picioare, pentru a-și asigura o poziție cît mai comodă. Pilotarea parașutei se realizează prin intermediul suspandelor de comandă, care corespund unor „fante" practicate în voalura parașutei. Trăgînd în jos de mînerele suspandelor de comandă (stînga-dreapta), parașuta va executa o deplasare în acest sens. Aterizarea. Încă de la înălțimea de 150—200 m, parașutistul trebuie să se rotească după vînt, pentru ca în momentul aterizării să aibă vîntul în spate. La înălțimea de 60—30 m, trebuie luată poziția corectă pentru contactul cu solul, adică impactul să se producă pe ambele picioare deodată. După contactul cu solul, se produce o tîrîre a corpului, care trebuie să fie cît mai scurtă (pentru a nu se produce răniri). Pentru aceasta, sportivul trebuie să tragă puternic de suspandelele din vecinătatea solului, pentru a înlesni dezumflarea voalurii, după care el strînge cu grijă parașuta și o introduce în sacul de transport.

Concursuri și competiții. Pe plan internațional se organizează: campionate mondiale, europene, balcanice și diferite alte competiții. Pe plan național se desfășoară Campionatul republican al seniorilor și juniorilor (lansări din aeronavă), Concursul de lansări nocturne, lansări din turn (parașutare), Concursul republican de lansări libere cu precizia aterizării și alte

întreceri. Probele de concurs. Înălțimea minimă de lansare în cădere liberă deasupra unei zone uscate este de 600 m. Viteza maximă a vîntului pentru probele de precizie este de 6—8 m/sec. Ordinea executării lansărilor este determinată prin tragere la sorți. La o probă se execută un tur de lansări (manșe) de maximum 6 pe zi. Fiecare concurent are dreptul ca înaintea concursului să execute minimum un salt, pentru antrenament și acomodare. *Proba de înălțime* constă în efectuarea de salturi de la mari înălțimi (atît individual cît și în grup), cu deschidere întîrziată a parașutei. Fiecare concurent poartă asupra sa un „barograf", care indică și înregistrează distanța parcursă în cădere liberă. *Proba de precizie* este aceea în care concurenții, lansați de la diferite înălțimi, caută ca prin pilotarea parașutei să aterizeze la un punct fix, desenat pe sol. Discul de aterizare are raza mare de 25 m (r_4); raza următoare (r_3), spre interior este de 11 m; r_2=10 m; r_1= 3 m, iar punctul din centrul discului este de 10 cm. *Proba de acrobație* este cea în care concurenții execută diferite figuri acrobatice în timpul căderii libere; timpul de execuție a unei serii de figuri acrobatice (viraje de 360°, lupinguri, răsturnări pe spate cu revenire etc.) se cotează conform unui sistem de tabele internaționale. Proba de grup se numește „lucru relativ" și se execută în grupuri de 10, 8 sau 6 sportivi. Aceștia vor executa figuri „în stea" compuse din 10 persoane, în care recordul este viteza cu care sportivii pot forma o stea completă prin prindere de mîini și glesne) și alte figuri. *Certificatele F.A.I.* se atribuie sportivilor parașutiști, care au o activitate permanentă în concursurile cu caracter internațional. *Distincții:* A, B, C, „insigna de argint"; D „insigna de aur"; E „insigna de aur cu un diamant"; F „insigna de aur cu două diamante" și G „insigna de aur cu trei diamante". Echipamentul este format din cască protectoare, ochelari, costum impermeabil, pentru salturi de la înălțimea de peste 4 600 m; se folosesc în mod obligatoriu masca de oxigen, mănuși, ghete speciale cu carîmbul înalt. Pentru amerizări (aterizări pe apă) se întrebuințează costum special de salvare. Antrenamentul. Pentru pregătirea sportivilor parașutiști este necesar un antrenament foarte serios care include *pregătirea fizică generală. Pregătirea fizică specifică* prevede salturi la salteaua elastică, la scara progresivă, la „ramă" tip ușă de aeronavă, la porticul cu inele la plafon și la cel suspendat orizontal etc. *Pregătirea tehnică* se referă la exerciții de tîrîre cu parașuta, salturi din turn, salturi din aeronave (la punct fix, stilurile de cădere etc.). Pe lîngă toate acestea, elevii își vor însuși cunoștințe teoretice privitor la bazele fizice ale mișcărilor corpurilor în aer,

Scanned with OKEN Scanner

cunoașterea perfectă a construcției parașutei, plierea ei, cunoștințe meteorologice etc. **Arbitrajul.** Pentru competițiile de **p.** se numește un corp de oficiali format din: *arbitrul principal*, care conduce seminarul arbitrilor ce are loc înaintea concursului, controlează toate materialele necesare, conduce și coordonează sarcinile celorlalți arbitri, asistă la tragerile la sorți, controlează fișele de cotare a săriturilor, asigură respectarea Codului F.A.I. etc. *Adjunctul arbitrului principal* organizează munca arbitrilor probelor și înlocuiește arbitrul principal în lipsa acestuia. *Arbitrul șef de probe* fixează obligațiile arbitrilor de probe, transmite fișele de cotare la secția de calcul al rezultatelor, controlează zona discului de aterizare (în cazul probelor de aterizare la punct fix). *Arbitrii probelor*, cel puțin trei la număr, marchează primul contact al corpului concurentului cu solul, înfigînd un steguleț în acel loc. *Arbitrul controlor al vitezei vîntului* observă atent dacă viteza vîntului depășește 6 m/sec pentru femei și 8 m/sec pentru bărbați. În caz afirmativ, informează arbitrul principal, care decide continuarea probei sau oprirea ei. Cel puțin trei arbitri urmăresc coborîrea concurenților. În cazul probei de aerobație, 7 arbitri urmăresc evoluția concurenților (cu ajutorul lunetelor), pe care o înregistrează apoi pe foile de cotare. Identic se procedează și la lansările pentru probele de formație, unde se apreciază și timpul de constituire a formațiilor. *Arbitrul de bord* se află pe timpul concursurilor în aeronavă, controlînd lansările concurenților.

PATINAJ PE GHEAȚĂ (m.+f.), ramură sportivă care cuprinde mai multe probe practicate pe gheață cu ajutorul patinelor. Această ramură sportivă cuprinde două mari categorii de probe: patinajul artistic și patinajul viteză. Încă din secolul al XIII-lea, pentru traversarea suprafețelor acoperite cu gheață, în țările nordice se foloseau patinele. La început, ele se confecționau din lemn și se fixau pe încălțăminte cu ajutorul sforii sau curelelor. În Olanda, Anglia și Rusia s-au organizat primele întreceri pe gheață. Mai tîrziu, patinele de lemn au fost perfecționate acoperindu-li-se tălpile cu șine de fier, apoi, s-au fabricat în întregime din metal. În anul 1742, la Edinburg (Scoția), ia naștere primul club de patinaj. În anul 1892, ia ființă Uniunea Internațională de Patinaj (International Skating Union-I.S.U.), care coordonează și conduce activitatea competițională. În anul 1924, odată cu prima ediție a J.O. de iarnă, care s-au desfășurat la Chamonix (Franța), a fost introdus și patinajul. În țara noastră, la Cluj, se constituie în februarie 1872 prima „Asociație de patine" și apoi o școală de patinaj. Tot aici, în anul 1874, se organizează un concurs de

Scanned with OKEN Scanner

patinaj, pentru femei și bărbați. În anii următori asemenea întreceri au loc și pe lacurile înghețate din București și din alte localități, iar apoi pe patinoarul artificial construit în capitală. Demnă de remarcat este participarea sportivei din Brașov, Maria Pop, la concursul internațional de p. artistic de la Viena (1913), unde obține medalia de argint. Federația Română de Patinaj (F.R.P.) conduce activitatea competițională. Prin practicarea acestui sport se dezvoltă forța generală, echilibrul, mobilitatea, viteza pentru patinajul artistic și viteza, forța, rezistența, echilibrul etc., pentru patinajul viteză. A. PATINAJUL ARTISTIC, ramură a patinajului care constă în efectuarea anumitor figuri (impuse sau libere), individual, pe perechi și într-o probă de dans, toate executate pe fond muzical. C o n c u r s u r i ș i c o m p e t i ț i i. Concursurile de patinaj artistic constau în parcurgerea a 3 probe obligatorii: execuția figurilor obligatorii, programul scurt și figurile libere. Desemnarea cîștigătorilor se face prin clasamente generale, individuale, separat pentru băieți și fete, precum și pentru perechi. Desemnarea cîștigătorilor la figurile obligatorii și la programul scurt, combinat cu programul liber, se face prin întrunirea sufragiilor majorității absolute a arbitrilor. Pe plan internațional se organizează campionate mondiale, J.O., campionate europene și alte competiții. Pe plan național se desfășoară Campionatul republican pentru seniori, juniori și copii, „Cupa României", „Cupa F.R.P.", „Daciada", Campionatul republican „Cupa speranțelor" și alte întreceri. P r o b e l e. *Proba individuală* se compune din figurile obligatorii care la rîndul lor sînt împărțite în trei grupe. Proba constă în executarea unor figuri și „desene" pe gheață („opturi" pe un picior și celălalt, „treiuri", diferite bucle etc.), pe care arbitrii le studiază cu multă atenție și apoi le apreciază cu note. Programul scurt cuprinde, atît la bărbați cît și la femei, următoarele elemente tehnice obligatorii: dublu Rittberger, dublu Axell-Paulsen, o combinație de două sărituri (constînd din dublu Rittberger cu bătaie, combinat cu o săritură dublă sau triplă), piruetă joasă sărită cu schimbarea piciorului de aterizare, piruetă cu picioarele încrucișate, pentru bărbați. La femei se execută combinații de piruete cu o schimbare de picior și cu cel puțin două schimbări de poziție (înaltă, joasă, cumpănă), secvență de pași în serpentină. Programul scurt (pentru seniori) are o durată de 2 min. Programul liber este acela în care concurenții prezintă cele mai dificile și mai frumoase combinații de figuri pe fond muzical. Durata acestui program este de 5 min la bărbați și 4 min la femei. *Proba de perechi* constă în executarea unui program de figuri libere, pe fond

muzical, în care ambii parteneri execută piruete, sărituri și alte elemente tehnice, dîndu-le un aspect artistic cît mai plăcut. În apreciere, în afară de valoarea fiecărui patinator în parte, se mai ține cont de armonizarea mișcărilor între parteneri, simetria acestor mișcări, muzica, etc. Programul scurt pentru proba de perechi prevede executarea a 6 elemente impuse, cu pași de legătură, succesiunea acestora fiind la liberă alegere. Durata programului este de 2 min. *Proba de dans* se execută tot de perechi, cu figuri care trebuie să păstreze ritmul dansurilor execu-

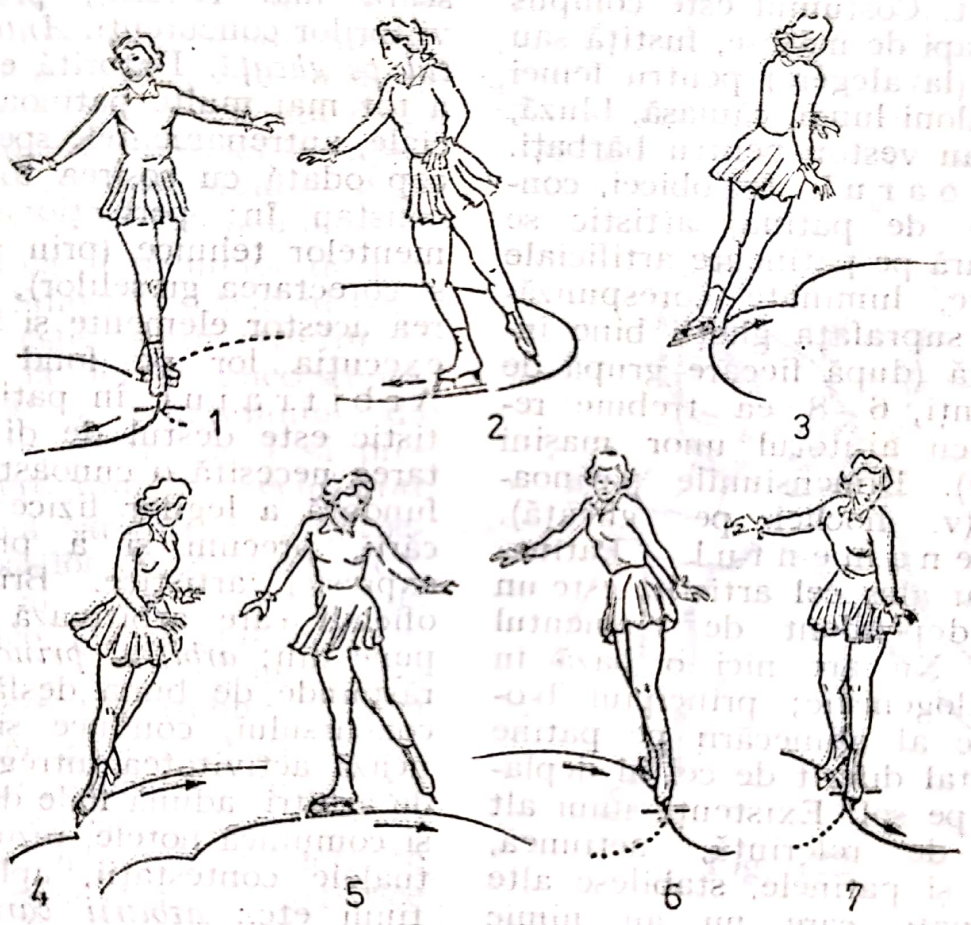


Fig. 121

Figuri obligatorii la proba individuală.

tate. Regulamentul I.S.U. prevede 18 dansuri la alegere, din care concurenții își vor selecționa cîteva în succesiune liberă. Dintre acestea amintim: foxtrotturi, rocker-foxtrotturi, paso doble, rumbe, tangouri, tangouri argentiniene, valsuri etc. Timpul de

desfășurare a probei este de 3 min. Echipamentul se compune din patine pentru patinaj artistic curbate și zimțate la vîrf, fixate pe ghete cu carîmbul înalt. Costumul este compus din ciorapi de mătase, fustiță sau rochiță (la alegere) pentru femei și pantaloni lungi, cămașă, bluză, vestă sau veston pentru bărbați. Patinoarul. De obicei, concursurile de patinaj artistic se desfășoară pe patinoare artificiale acoperite, luminate corespunzător, cu suprafața gheții bine întreținută (după fiecare grupă de concurenți, 6—8 ea trebuie refăcută cu ajutorul unor mașini speciale). Dimensiunile patinoarului (v. hochei pe gheață). Antrenamentul. Patinajul, mai ales cel artistic, este un sport dependent de elementul tehnic. Nu are nici o bază în plan filogenetic; principiul biomecanic al alunecării pe patine este total diferit de cel al deplasărilor pe sol. Existența unui alt mediu de referință, acțiunea, gheața și patinele, stabilesc alte coordonate care nu au nimic comun cu cele ale deprinderilor de bază. Avînd în vedere toate acestea și antrenamentul este mai dificil. El trebuie să înceapă de timpuriu și să se perfecționeze continuu. *Pregătirea coregrafică* este o componentă importantă a antrenamentului. Ea se efectuează în săli de balet, sub îndrumarea specialiștilor. Asamblarea figurilor în faza inițială se face tot pe uscat, unde se lucrează atît pentru probele individuale, cît și pe perechi sau dans. Patinajul pe rotile vine să completeze pregătirea pe uscat și datorită lui, acum se pot asambla (la scară mai redusă), programele viitorilor concurenți. *Antrenamentul pe gheață.* Datorită existenței a tot mai multe patinoare artificiale, antrenamentele specifice încep odată cu sosirea toamnei și constau în: perfecționarea elementelor tehnice (prin repetarea și corectarea greșelilor), asamblarea acestor elemente și în sfîrșit, execuția lor pe fond muzical. Arbitrajul în patinajul artistic este destul de dificil. Notarea necesită o cunoaștere aprofundată a legilor fizice ale mișcării, precum și a principiilor expresiei artistice. Brigada de oficiali care arbitrează se compune din: *arbitrul principal* care răspunde de buna desfășurare a concursului, conduce și coordonează activitatea întregului corp de arbitri, adună foile de arbitraj și comunică notele, rezolvă eventualele contestații, aplică sancțiuni etc.; *arbitrii care notează* acordă note de la 0 la 6, prin notare deschisă, aceasta făcîndu-se imediat ce sportivul și-a terminat programul. Ei acordă note atît pentru impresia artistică, cît și pentru meritul tehnic demonstrat de concurenți. Procedeul cel mai uzual de evidență pe care îl folosesc arbitrii, este acela de notare pe foaia de arbitraj cu ajutorul simbolurilor (/ = săritură simplă, X = sări

tură dublă, ⊗ = săritură triplă, O = piruetă etc.). În aprecierea concurenților se ține seama și de piesa muzicală aleasă (dacă ea se încadrează în programul concurentului, dacă necesită exprimarea ritmului sau interpretarea melodiei, sau corespunde maturității tehnice a patinatorului, dacă muzica este exprimată doar prin mișcări ale brațelor și capului sau dacă concurentul este capabil de o interpretare a muzicii prin folosirea elementelor de patinaj etc). Simțul muzical al concurentului este un alt criteriu de apreciere, la fel și succesiunea cronologică a programului de figuri libere, el trebuind să prezinte un program bine echilibrat (succesiunea săriturilor, a piruetelor, a pașilor de legătură etc.). Aspectele artistice se separă de cele tehnice, ele se apreciază separat. Este evident că mijloacele expresiei artistice trebuie să aibă un caracter propriu patinajului. Meritul patinatorului este cu atît mai mare, cu cît nivelul elementelor de patinaj (tehnice) folosite pentru crearea impresiei artistice este mai dificil. *Arbitrul cronometror* măsoară timpul de execuție, știut fiind că acesta este limitat. *Crainicul concursului* prezintă concurenții și anunță publicului notele obținute de aceștia.

B. PATINAJUL VITEZĂ constă în parcurgerea unor distanțe în timp cît mai scurt, pe patinoare amenajate cu piste de concurs. Concursurile de patinaj viteză se desfășoară pe categorii alcătuindu-se pentru fiecare probă în parte, atît la individual cît și pe echipe. Ordinea în clasamentele pe probe (la individual)

Fig. 122

Tehnica alunecării la probele de patinaj-viteză.

se stabilește prin transformarea timpilor obținuți de fiecare concurent în puncte, cu ajutorul unui tabel de punctaj. Cîștigător este acela care a obținut punctajul cel mai mic. Pe plan internațional se organizează: campionate mondiale, J.O. de iarnă, campio-

nate europene și alte concursuri. Pe plan național se desfășoară: Campionatul republican al seniorilor, „Cupa României", „Cupa F.R.P.", „Daciada" pentru seniori și juniori, Concursul republican al „speranțelor", Concursul republican pentru copii etc. P r o b e l e. *Proba de sprint pe distanța de 500 m* pentru femei și bărbați; *1 000 m pentru femei; 1 500 m pentru femei și bărbați; 3 000 m pentru femei*, care reprezintă cea mai lungă distanță pentru acestea; *5 000 m pentru bărbați* (demifond) și *10 000 m (fond) pentru bărbați*. *Poliatlonul* este o probă combinată care se desfășoară pe parcursul a două zile. În prima zi au loc probele de: 500 m și 1 500 m (f.) și 500 m și 5 000 m (m.); în ziua a II-a se desfășoară probele de: 1 000 m și 3 000 m (f.) și 1 500 și 10 000 m (m.). E c h i p a m e n t u l se compune din: patine de

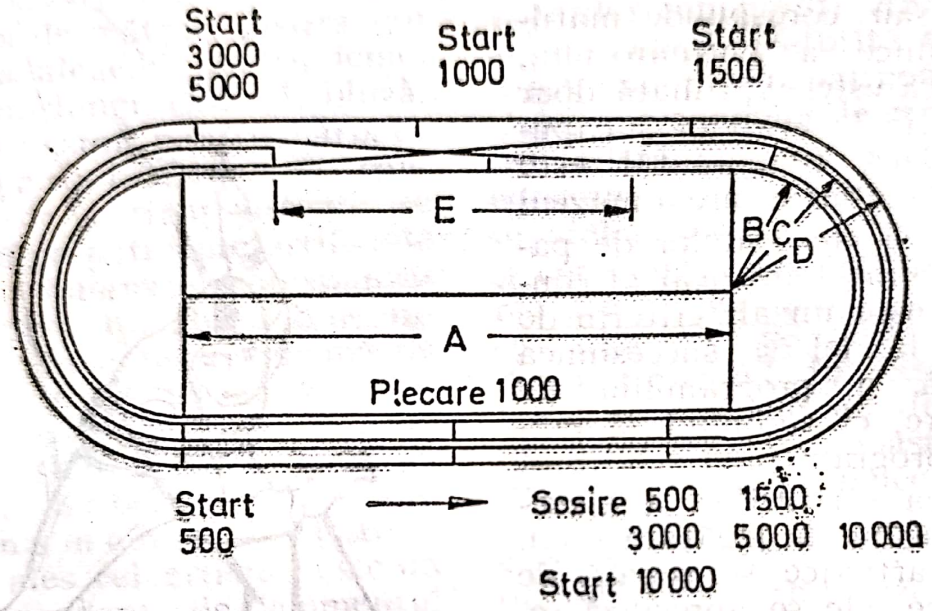


Fig. 123

Diagrama standard la probele de patinaj-viteză.

construcție specială (cu lama mai subțire și mai lungă), ghete speciale (întărite la vîrf și la călcîi), costum special care se mulează pe corp, căciuliță și mănuși. P a t i n o a r u l. Concursurile de patinaj viteză se desfășoară pe patinoare acoperite sau descoperite. A n t r e n a m e n t u l patinatorilor de viteză se desfășoară pe întregul an, pe uscat și pe gheață. *Pregătirea fizică specială* se efectuează în general pe gheață, prin parcurgerea repetată a unor

distanțe, în diferite tempouri, lunecarea pe gheață, lucrul picioarelor, poziția corpului, lucrul brațelor etc. *Pregătirea tehnică* se obține prin antrenamentele pe uscat (prin executarea mișcărilor specifice alunecării), cît mai ales pe gheață, cu învățarea și perfecționarea pînă la automatism a elementelor tehnice specifice, a felului de a ataca virajele etc. Arbitrajul este asigurat de un grup de oficiali compus din: *arbitrul principal* care coordonează și conduce activitatea întregului corp de arbitri, controlînd aplicarea strictă a regulamentului; *cronometrorul șef* verifică timpii înregistrați de cronometre și face înscrierea lor exactă în procesul verbal de concurs; *arbitrii cronometrori*, doi la număr, iau măsurătorile precise ale celor doi concurenți, înregistrîndu-le pe foile de cronometraj; *starterul* răspunde de plecarea în cursă a concurenților, dîndu-le startul la comanda: „pregătiți pentru start"!, „la start"!, „gata"! pocnetul pistolului fiind ultima comandă; *arbitrii de turnantă* veghează la orice încercare de scurtare a traseului prin depășirea coamei interioare a pistei; *arbitrul de încrucișare* indică, cu ajutorul a două fanioane (alb și roșu), schimbarea culoarului. Cînd cei doi patinatori sosesc deodată la locul de schimbare a culoarului, concurentul de pe culoarul interior are obligația să acorde prioritate adversarului său. *Arbitrul numărător de ture* (poate fi și arbitrul șef) are îndatorirea de a anunța ambilor concurenți numărul de ture pe care le mai au de parcurs, precum și de a semnaliza (cu ajutorul clopotului), intrarea în ultimul tur de pistă.

PATINAJ PE ROTILE (m.+f.), formă de practicare a patinajului pe uscat care se realizează prin alunecare pe suprafața solului, cu ajutorul rotilelor fixate pe încălțăminte. Mișcările pentru elan se aseamănă cu cele ale patinajului pe gheață, dar alunecarea propriu-zisă nu este atît de lungă și atît de lină. Primele rotile au apărut la Londra prin anul 1 700, dar sportul propriu-zis apare mult mai tîrziu, dezvoltîndu-se în Anglia, Germania, Franța, S.U.A. etc. În anul 1922 sportivul român Samuel Ritter, la un concurs desfășurat la Paris, stabilește două recorduri mondiale la probele de viteză 500 și 1 000 m). În anul 1958, în cadrul Uniunii Internaționale de Patinaj, se înființează o secție nouă din care fac parte: patinajul artistic și patinajul viteză pe rotile. A. PATINAJUL ARTISTIC PE ROTILE constă în executarea unor figuri artistice și sportive, pe fond muzical. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se organizează: campionate mondiale, europene și diferite alte concursuri. Pe plan național încă nu avem concursuri organizate. Probele (v. patinajul artistic

pe gheață, probele de perechi, de dans și proba individuală). E c h i p a m e n t u l. *Rotilele* sînt de construcție specială, alunecarea realizîndu-se pe patru rotițe din cauciuc care se învîrt pe rulmenți. Rotițele sînt plasate la o distanță de 15—20 cm unele de altele (în perechi), tip „căruță", adică, o pereche în față și una în spate, la nivelul călcîielor, pe tocul ghetelor. În partea anterioară, rotilele sînt prevăzute cu un cioc numit „stoper", pe care se sprijină sportivul în elan. Datorită unui dispozitiv special (sistem suplu), rotilele se pot înclina într-o parte sau alta, favorizînd astfel mișcările sportivului. Restul echipamentului (îmbrăcămintea), v. patinajul artistic pe gheață. T e r e n u l pe care se desfășoară întrecerile (și antrenamentele), în acest sport, reprezintă o suprafață complet plană și netedă, acoperită cu asfalt, parchet sau înlocuitori din material plastic. A n t r e n a m e n t u l (v. patinajul artistic pe gheață). În general acești sportivi cunosc și patinajul pe gheață. A r b i t r a j u l (v. patinajul artistic pe gheață). B. PATINAJUL VITEZĂ PE ROTILE, sport practicat cu rotile speciale care constă în parcurgerea unor distanțe într-un timp cît mai scurt. Este un sport relativ nou și a apărut în mai multe țări. Astfel, în anii 1920—1930, îl găsim practicat în Italia, Franța și Germania. Se aseamănă foarte mult cu patinajul viteză pe gheață, de unde a împrumutat atît tehnica de alunecare, cît și probele de concurs. Organismul internațional care coordonează și conduce activitatea competițională este Federația Internațională de Patinaj, prin Comisia de patinaj pe rotile. În țara noastră acest sport cunoaște o dezvoltare des-

Fig. 124

Exerciții în proba de figuri libere.

tul de mare, activitatea competițională fiind condusă de Federația Română de Patinaj, prin Comisia de patinaj pe rotile. Prin practicarea lui se dezvoltă forța în picioare, viteza, rezistența etc., fiind în același timp și un sport complementar în antrenamentul patinatorilor pe gheață. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se organizează campionate mondiale, europene etc. Pe plan național se desfășoară: Campionatul republican al seniorilor, juniorilor și copiilor, „Daciada" și alte competiții. Probele sînt cele de: 500, 1 000 și 1 500 m (m.+f.) și 3 000 m (m.). Alergările se desfășoară conform regulamentului de patinaj viteză pe gheață. Echipamentul se compune din patine cu rotile, care se deosebesc de cele obișnuite folosite la patinajul artistic, hochei pe rotile etc., prin aceea că sînt mai lungi. Ele se fixează pe ghete prin șuruburi, fiind așezate foarte aproape unele de altele („tip linie"). În ceea ce privește îmbrăcămintea, ea se compune din pantaloni de sport scurți (sau pantaloni de trening) și tricou. Terenul reprezintă un platou asfaltat pe care se trasează pista de concurs. Aceasta are lungimea de 250 m (o tură). Razele de curbură sînt de 12 m pentru linia din interior, 15 m pentru linia care separă culoarul 1 de culoarul 2 și 20 m pentru linia culoarului din exterior. Lățimea acestor culoare este de 5 m. Antrenamentul (v. patinajul viteză pe gheață). Arbitrajul (v. patinajul viteză pe gheață).

PELOTA (m.), joc sportiv popular de origine bască (Spania) care se desfășoară între doi sportivi și constă în aruncarea unei mingi într-un perete; mingea ricoșînd de aici și atingînd o dată pămîntul, este reluată și jucată de partener. Este considerat ca unul din cele mai vechi jocuri cu mingea. Inițial, mingea se lovea cu pumnul gol. Mult mai tîrziu apare racheta, care face ca jocul să devină mai dinamic, dar și mai dur. Este practicat în Spania, Franța, Argentina, Mexic,

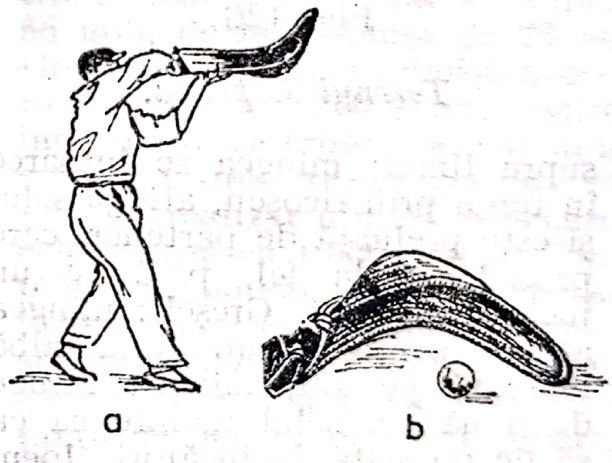


Fig. 125

a) Lovitură în jocul de pelota; b) Chistera.

Insulele Filipine, China și în alte țări. Forța, viteza de deplasare și de execuție, îndemînarea, mobilitatea etc. sînt calitățile mo-

trice pe care le dezvoltă acest sport. Jocul se desfășoară între doi parteneri, unul din ei aruncînd mingea în perete, dea-

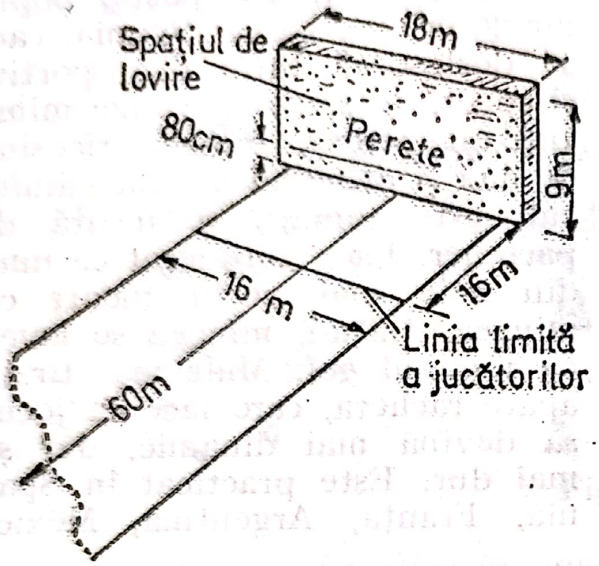


Fig. 126

Terenul de pelota.

supra liniei; mingea se întoarce în teren prin ricoșeu, atinge solul și este preluată de partener, care procedează la fel, pînă ce un jucător greșește. Greșeli: mingea atinge peretele sub linia albă marcată pe zid, mingea atinge de două ori solul înainte ca ea să fie preluată de jucători. Jocul se încheie cînd unul din sportivi acumulează 60 de puncte (o greșeală se consideră un punct). Echipamentul se compune din pantofi ușori (tenișI sau pantofi de încălzire), chiloți de sport și tricou. Mingea are diametrul de 6,5 cm, are învelișul din piele și este umplută cu lînă. Peste înveliș, este legată cu niște benzi de cauciuc, avînd o elasticitate redusă. Racheta („chistera") are partea din față de forma unei linguri alungite, în al cărei căuș se prinde mingea; ea se continuă cu o porțiune dreaptă și plată care se leagă de încheietura mîinii. Terenul este format dintr-o suprafață plană, acoperită cu argilă, zgură sau alte materiale. Antrenamentul vizează *dezvoltarea fizică generală*. *Pregătirea tehnică* are ca scop principal însușirea și perfecționarea prinderii mingilor și trimiterea lor cu putere și bine plasate, în zid. Arbitrajul este oficiat de un singur om, care apreciază greșelile și ține evidența punctelor înscrise.

PENTATLON MODERN (m.), ramură sportivă complexă care cuprinde: călăria, scrima (proba de spadă), tirul (proba de pistol viteză), înotul și crosul. Felul acesta de întrecere s-a practicat, în acest secol, mai întîi în Suedia, apoi și în celelalte țări. În anul 1909 a fost admis în familia sporturilor olimpice, iar în anul 1948, la Londra, ia naștere Uniunea Internațională de Pentatlon Modern (Union Internationale du Pentatlon Moderne — U.I.P.M.). În țară la noi, primul concurs de **p.** modern are loc în anul 1922, dar sportul se dezvoltă abia după al doilea război mondial. Organismul național care conduce și coordonează activitatea compe-

tițională este Federația română de călărie și pentatlon modern. Prin practicarea acestui sport se dezvoltă: forța, viteza, rezistența, îndemînarea, dîrzenia etc. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se desfășoară: campionate mondiale, J.O., campionate europene și alte concursuri. Pe plan național se organizează: Concursul republican individual, Campionatul republican de biatlon și triatlon modern, „Daciada" pentru seniori și juniori (individual și pe echipe) și alte întreceri. *Calcularea rezultatelor* se face după „Tabela Internațională", în care timpii și rezultatele din cele cinci probe sînt transformate în puncte. Cîștigă sportivul care totalizează cele mai multe puncte. În afară de clasamentul care se face pe cele cinci probe, se mai fac clasamente pentru fiecare probă, separat, pe două sau trei probe (biatlon și triatlon). Probele. *Proba de călărie* se desfășoară în prima zi de concurs; ea constă în parcurgerea unui traseu de 800 m lungime, marcat cu 15 obstacole peste care concurenții trebuie să treacă în mod corect. Obstacolele sînt: zidul vertical (de 120 cm înălțime), oxerul (de 110 × 130 cm) și o rivieră (lată de 300 cm). Timpul acordat pentru parcurgerea traseului este de 2 min (adică o viteză de 400 m/min). Timpul limită este de 4 min, care, odată depășit, aduce după sine eliminarea din concurs. Pentru fiecare secundă de întîrziere se dau 2 puncte de penalizare, pentru obstacol trecut invers 32 puncte, pentru călcare în rivieră 32 puncte, căzătura calului și călărețului 64 puncte, trecerea parțială a obstacolului 24 puncte cînd se greșește prima dată, 48 de puncte (cînd se greșește a doua oară și 72 de puncte (cînd se greșește a treia oară). *Proba de scrimă* cu spada electrică, constă în marcarea unei „tușe" decisive în decurs de 3 min. În cazul în care un concurent obține victorii în mai mult de 70% din meciurile disputate, i se acordă 1 000 de puncte. O victorie se cotează cu 18 puncte. *Proba de tir* constă în tragerea a 20 de focuri de efect, în 4 serii a cîte 5 focuri, cu pistolul de calibru 56 mm, de la distanța de 25 m. Greutatea maximă admisă a pistolului este de 1 260 g. Se permite întrebuințarea crosei speciale atașate la pistol. Rezultatul de 194 puncte, realizat din 20 de focuri, echivalează cu 1 000 puncte. Țintele sînt siluete care pivotează în jurul axei lor la intervale de 3 și respectiv 7 sec. *Proba de natație* constă în parcurgerea unei distanțe de 300 m în stilul „liber". Timpul de 3 min și 54 sec oferă concurentului 1 000 puncte (pentru fiecare 30 de sutimi se acordă 4 puncte). *Proba de cros* (ultima din concurs) se desfășoară pe distanța a 4 000 m. Timpul de 14 min și 15 sec este echivalent cu 1 000 puncte (fiecare secundă în plus sau în minus = 3 puncte). Echipamentul (v. probele

respective). Antrenamentul (v. antrenamentul din probele respective la care se adaugă anumite priorități în anumite etape). Arbitrajul este asigurat de un numeros grup de oficiali specializați în probele respective, care sînt conduși și coordonați de un arbitru principal specialist în toate cele cinci probe.

PESCUIT SPORTIV (m. + f.), ramură sportivă care cuprinde două discipline: pescuitul cu lanseta și pescuitul staționar. Cunoscut din cele mai vechi timpuri, **p.**a devenit competiție sportivă abia pe la mijlocul secolului al XIX-lea în Germania, Franța, Anglia etc. În anul 1922 ia ființă la Roma Confederația Internațională de Pescuit Sportiv (Confédération Internationale de Pêche Sportive — C.I.P.S.), care conduce și organizează activitatea competițională. La noi în țară, primul concurs de lansetă a avut loc în anul 1958, cînd ia ființă Asociația generală de vînătoare și pescuit sportiv (A.G.V.P.S.). Prin practicarea acestei ramuri sportive se dezvoltă îndemînarea, acuitatea vizuală, forța în brațe etc. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se organizează campionate mondiale, europene, diferite concursuri de cupă, întîlniri internaționale amicale etc. Pe plan național se desfășoară Campionatul republican de lansetă, pescuit staționar (cu faze pe localități, pe județe, pe zone geografice) etc. Probele. *Proba de lansetă* are mai multe manșe. Proba I constă în aruncări de precizie pe ținta „Aremberg", greutatea aruncată fiind de 7,5 g cu vargă liberă (cu lungimea de 137—250 cm) cu 3 inele conducătoare, și cu mulineta la alegere; firul este de nailon. Fiecare inel din țintă lovit sau spațiul imediat următor (de la exterior spre centru) se cotează în ordine: 2, 4, 6, 8 și 10 puncte. Se ia în considerare numai primul contact cu ținta, punctajul maxim fiind de 100 puncte. Proba a II-a, aruncări de precizie pe ținta „Aremberg" cu greutate de 15 g. Varga, mulineta, firul (v. proba I). Aruncările: startul nr. 1 (de la 10 m distanță față de țintă) 2 aruncări pendulate pe sub mînă; startul nr. 2 (de la 12 m) 2 aruncări laterale (de la dreapta spre stînga); startul nr. 3 (de la 20 m) 2 aruncări peste cap; startul nr. 4 (de la 14 m) 2 aruncări laterale (de la stînga spre dreapta); startul nr. 5 (de la 15 m) cu 2 aruncări libere. Proba a III-a aruncări de precizie-viteză „Skish", cu greutatea de 7,5 g. Varga, mulineta, firul (v. proba I). Locul de aruncare: 5 praguri de start așezate în linie la distanța de 2 m unul de celălalt. Țintele sînt formate din 5 discuri cu diametrul de 76 cm. Distanțele de la praguri la ținte sînt: 10, 12, 14, 16 și 18 m. Fiecare concurent execută cîte 3 aruncări la fiecare țintă (deci 15 aruncări în total), într-o

singură manșă, stilul de aruncare fiind liber. Contează lovirea directă a țintei în oricare parte a ei. Prima aruncare, cu lovirea țintelor, se cotează cu 8 puncte; a doua aruncare pe aceeași țintă, este situat pe mijlocul pragului de start (care are lungimea de 2 m). Fiecare concurent execută 3 aruncări în 3 manșe (cîte o aruncare în fiecare manșă). Punctajul se face însumînd cele mai

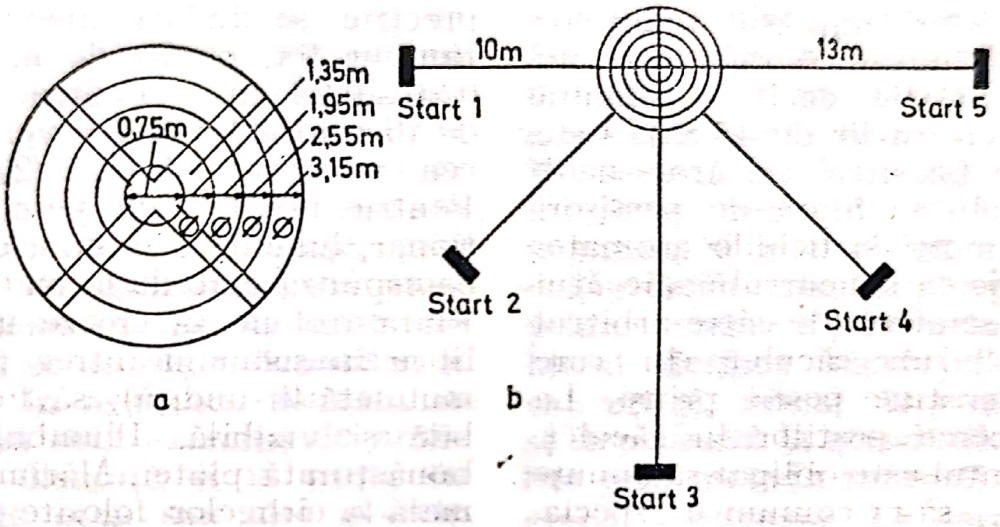


Fig. 127

a) Ținta Aremberg; b) Proba I de lansetă.

cu lovirea ei, este cotată cu 6 puncte; a treia aruncare pe aceeași țintă cu lovire este cotată tot cu 6 puncte. Punctajul maxim posibil este de 100 puncte. Timpul de execuție este de 5 min. Proba a IV-a, aruncări de precizie-viteză „Skish" cu greutatea de 15 g. Varga, mulineta, firul (v. proba I). Locul de aruncare, aruncările, calculul punctajului și timpul de execuție (v. proba a III-a). Proba a V-a, aruncări la distanță cu greutatea de 7,5 g. Varga, mulineta, firul (v. proba I). Pista de aruncare formează un unghi de 17° cu laturile egale de 101 m. Vîrful acestui unghi bune două aruncări, 1 m valorînd 1 punct. Proba a VI-a, aruncări la distanță cu greutate de 15 g. Varga, mulineta, firul (v. proba I). Pista de aruncare (v. proba a V-a). Din 3 aruncări, contează cea mai bună; 1 m = 1 punct. *Proba combinată de hexatlon* constă din însumarea tuturor punctelor obținute de concurenți în cele șase probe (manșe). *Proba pe echipe* constă din însumarea punctelor obținute de concurenții din echipe, fără a se mai face un concurs separat. Cîștigătoare este echipa care întrunește cele mai multe puncte. La *proba de pescuit staționar* se pescuiește în ape cu

curs liniștit, în locuri dinainte stabilite, contînd numărul de pești capturați, precum și greutatea lor totală. În această probă, concurenții pot folosi orice fel de vargă, cu sau fără mulinetă, cu plute de orice fel, dar cu un singur cîrlig; numărul undițelor nu este limitat, dar în apă nu trebuie să fie decît o singură undiță (cu un fir de 15 m). Este permisă folosirea oricăror nade și momeli, în afară de peștișori vii sau morți și lichide aromate. La începerea concursului, fiecărui pescar i se oferă (de către arbitrul principal) un săculeț, în care acesta își ține peștii prinși. La introducerea peștilor în săculeț, concurentul este obligat să anunțe arbitrul, să-i comunice specia. Arbitrul verifică, confirmă comunicarea și notează captura în fișa concurentului. Săculețul pentru capturi poate fi umezit, dar este interzisă ținerea lui în apă. La sfîrșitul concursului, arbitrul de stand totalizează capturile înscrise în fișă, le confruntă cu conținutul săculețului, aplică eventualele penalizări (pe care le scade din totalul peștilor prinși), stabilește și înscrie în fișă numărul capturilor rămase definitive. Pentru fiecare piesă prinsă (din speciile admise) se acordă 5 puncte, iar pentru fiecare gram, se acordă 1 punct. E c h i p a m e n t u l. Pentru pescarii lansetiști, echipamentul este format din pantofi de încălzire, chiloți de sport sau pantaloni de trening, tricou numerotat. La concurenții de la pescuitul staționar, echipamentul este la liberă alegere (cisme de cauciuc, pantaloni lungi sau scurți, pălării etc.). *Undițele* pentru concursurile de lansetă (v. proba); puterea vergilor este de 400—900 g. La probele de precizie se indică mulineta cu tambur fix, cu fir de nailon de 0,20—0,25 mm. Pentru probele de distanță, lungimea vergii este cea maximă admisă (2,50 m). Pentru probele de pescuit staționar, lungimea vergilor este cea corespunzătoare de la mal la apă. Pluta trebuie să creeze un echilibru în sistemul întreg (vergea-mulinetă-fir-undiță), să fie sensibilă și vizibilă. Plumbul dă o bună ținută plutei. Mărimea normală a cîrligelor folosite în concursuri variază între nr. 16 și 22. *Nadele.* În pescuitul sportiv se folosesc două feluri de nade: de fund (amorse), care au la bază cartoful sau grîul fiert, făina de orz, de cînepă, mălai etc., ușor disociabile și care creează în masa apei dîre gustoase, care atrag peștii. Nadele de suprafață (de „apel") sînt formate din: biscuiți pisați, praf de lapte condensat, zahăr tos, viermișori vii, viermi roșii de noroi etc. *Momelile* pot fi: viermii roșii de nămol, larve de muște de casă, făină de grîu amestecată cu ou și alte ingrediente gustoase. Peștii au preferințe sezoniere (mai ales cînd este vorba de oblet.) Primăvara „merge" viermele de noroi; vara, pastele, viermușul, musca de casă; toamna, viermii de noroi. L o c u-

rile de desfășurare. Pentru probele de lansetă, terenul reprezintă suprafețe complet plane (stadioane, săli mari etc.), marcate conform regulamentului (v. probele). Pentru concursurile de pescuit staționar locurile de concurs sînt porțiuni de rîu cu apă nu prea repede. Pe maluri se marchează standurile concurenților cu fașe albe. Antrenamentul. *Pentru probele de lansetă* antrenamentul vizează dezvoltarea forței în brațe, prin exerciții cu gantere, corzi elastice, extensoare etc. O mare importanță se acordă îndemînării și preciziei în aruncări. Aceasta se realizează prin exerciții de aruncare la distanță și la țintă, cu mingi de oină sau alte obiecte nu prea grele. *Pregătirea specifică* are ca scop exersarea pînă la automatizare a aruncărilor cu lanseta, ținînd cont că această probă este foarte pretențioasă în ce privește precizia. *Antrenamentul pentru pescuitul staționar* constă în dezvoltarea forței în brațe, care se realizează prin exerciții cu haltere, gantere, exerciții izometrice etc. Practicarea pescuitului în ape diferite, cunoașterea peștilor, a momelilor, a undițelor, este partea foarte importantă din antrenament, formînd latura tehnică. Arbitrajul. *La proba de lansetă*, oficialii, care formează corpul de arbitri sînt: arbitrul principal, care răspunde de buna desfășurare a întregului concurs, numește ceilalți oficiali pe care îi conduce și coordonează; arbitri de probă urmăresc și marchează locurile unde cad greutățile pe ținte, măsoară distanțele etc.; starterii (unul pentru fiecare din probe), verifică înainte de concurs uneltele sportivilor, dau semnalul de începere și cronometrează timpul admis pentru aruncări. *La proba de pescuit staționar* se numește cîte un arbitru la doi concurenți (prin tragere la sorți). El verifică uneltele de concurs, (undițele, momelile etc.), supraveghează și controlează capturile concurenților etc. După epuizarea primei etape a concursului, arbitrul desface săculețul pentru capturi și, urmat de concurenți, se deplasează la standurile (stabilite prin metoda rotației), pentru etapa următoare. La terminarea concursului, arbitrul duce la secretariat capturile concurenților pentru cîntărire. Starterul dă semnalele de începere și de terminare a concursului (un semnal însemnează avertizare, două semnale consecutive, începerea sau terminarea unei etape, trei semnale consecutive, terminarea concursului). Secretarul concursului pregătește din timp fișele de centralizare a rezultatelor, cîntărește și verifică capturile, stabilește rezultatele finale, pe care le afișează.

PLANORISM (m. + f.), sport aeronautic în care piloții, cu aparatele lor, caută să se mențină în aer un timp cît mai îndelungat, pe baza curenților de aer de la anumite înălțimi. Primele aparate mai

grele decît aerul, cu care omul a reușit să zboare, au fost planoarele. Fiind lipsite de motor, ele trebuiau să fie lansate de pe înălțimi, durata de zbor depinzînd în mare măsură de îndemînarea pilotului (v. istoricul, la aeronautica sportivă). Printre primii constructori de planoare din țara noastră se numără Henry August, care în anul 1909 a construit un planor biplan. Inginerul Radu Manicatide, în anul 1926, construiește un planor cu care se clasează pe locul I la primul concurs de planoare și aeromodele care a avut loc la noi în țară în acel an. **P.**, ca sport, a început să fie practicat în mod organizat în anul 1931, cînd Robert Klombe din Brașov, a efectuat cîteva lansări de pe dealurile din jur cu scopul de a populariza acest frumos sport. În anul 1935 ia ființă la Sîmpetru (lîngă Brașov), prima școală de zbor fără motor din România. Astăzi, pe întreg teritoriul țării s-au înființat numeroase aerocluburi și școli de zbor fără motor. Prin practicarea **p.** se dezvoltă: forța generală, îndemînarea, reflexele, simțul echilibrului, cunoștințele de aeronautică, meteorologie etc. P l a n o r u l. *Fuselajul* (corpul planorului) cuprinde carlinga (locul unde stă pilotul și unde se află aparatele de bord). El face legătura între aripi (planuri), organele cu ajutorul cărora aparatul se susține în aer. Ampenajele sînt plasate în partea din spate a fuselajului (coada) și servesc la orientarea și echilibrul aparatului. Ampenajul orizontal este format dintr-un stabilizator (fix) și un profundor (mobil, dirijat din carlingă) cu ajutorul cărora se comandă mișcarea planorului în plan vertical. La aparatele de antrenament și performanță, profundorul este prevăzut cu „compensatoare" („flettnere"). Ampenajul vertical este compus din „derivă" (care este fixă) și „direcție" (care este mobilă) care permite schimbarea direcției (dreapta-stînga). *Planurile* (aripile) sînt organele de susținere a planorului în aer; cu cît ele sînt mai lungi, cu atît aparatul are stabilitate mai mare. Aripioarele (eleroanele) sînt plasate spre capetele planurilor, servind la înclinarea aparatului pe o aripă sau pe alta. „Voleții" sînt dispozitive care servesc la mărirea portanței aparatului în cazul decolărilor sau aterizărilor, (plasați în mijlocul planurilor, ei pot fi scoși sau reintroduși, prin acționarea unei manete). Frînele aerodinamice sînt așezate pe ambele planuri; fiind mobile, servesc la micșorarea vitezei aparatului, în special la aterizare. Patina (sau roata) instalată sub fuselaj, este folosită ca sprijin al aparatului la contactul cu solul. Bechia este plasată sub coada planorului și are același rol cu patina sau roata. *Planoarele cu motor* sînt aeronave a căror susținere este asigurată de către reacțiile aerodinamice pe suprafețe ce rămîn fixe, în timpul

aceluiași regim de zbor și sînt prevăzute cu un motor (organ motopropulsor) auxiliar, ce îi permite să zboare prin propriile sale mijloace. Motorul poate fi repus în funcțiune în timpul zborului, în scopul de a atinge zonele de ascendență, sau de a efectua un zbor de întoarcere. *Aparatele de bord* folosite pentru controlul zborului se găsesc în carlingă, comenzile fiind transmise prin cabluri. Ele sînt: vitezometrul, altimetrul (care măsoară altitudinea față de suprafața de decolare sau de nivelul mării), variometrul (care indică viteza de urcare sau coborîre pe verticală, în metri/secundă); giroclinometrul (indicatorul de viraj), compasul de aviație (busola), care indică punctele cardinale, dispozitivul de desprindere (care servește la desprinderea planorului de aparatul care *l-a tractat*, (avion, sandou sau mosor) și alte aparate. *Clase de planoare.* Un planor nu este autorizat să participe la competiții decît dacă posedă un „certificat de navigabilitate", conform cu condițiile cerute de regulamentul clasei din care face parte. Clasa „liberă" de planoare în care se poate înscrie orice aparat și care nu are un regulament propriu. Clasa pentru „Cupa mondială" din clasa „liber", în care lungimea aripilor (anvergura) este de 19 m. Clasa standard, în care anvergura nu trebuie să depășească 15 m. Clasa planoarelor cu motor, în care motorul are menirea (printre altele) să permită decolarea prin forțe proprii.

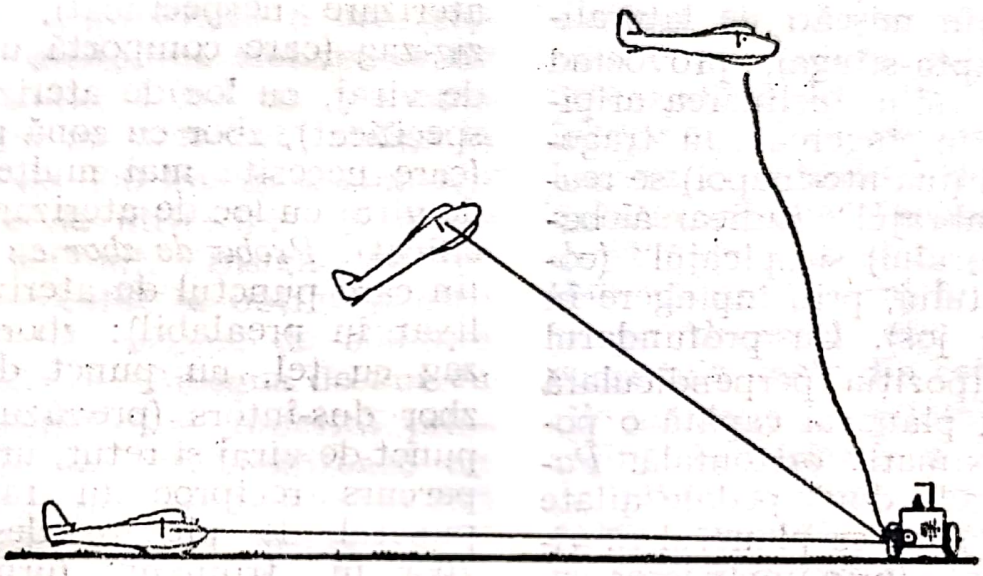


Fig. 128

Planor tractat de mosor mecanic.

Scanned with OKEN Scanner

Pilotarea. Pentru comanda unui planor este necesar să se modifice poziția („așezarea pe aer") a suprafețelor de comandă (ampenajul orizontal, cel vertical și aripioarele). *Comanda elerоanelor* se execută prin intermediul manșei, prin mișcări de lateralitate (dreapta-stînga), provocînd mișcări de ruliu (înclinarea aripilor). Prin împingerea sau tragerea manșei (înainte-înapoi) se realizează „cabrajul" (ridicarea botului planorului) și „picajul" (coborîrea botului, prin împingere în față și în jos). Cu profundorul „neutru" (poziția perpendiculară a manșei), planorul capătă o poziție aproximativ orizontală. *Palonierele* (cele două pedale aflate la picioare) fac ca planorul să vireze: dreapta (prin împingerea pedalei drepte) și stînga (prin împingerea pedalei stîngi). *Maniabilitatea planorului* este proprietatea lui de a răspunde ușor comenzilor. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se desfășoară: campionate mondiale, continentale, „Cupe" interțări, campionate balcanice, concursuri de categoria a II-a etc. Pe plan național se organizează: Campionatul republican pentru seniori, „Daciada", Concursul de zbor în curenți ondulatorii etc. Echipamentul se compune din ghete, salopetă (costum de piele pentru zborurile la înălțimi), cască de protecție, costume încălzite electric și mască de oxigen (pentru zboruri la mari înălțimi). Probele. *Proba de zbor de distanță* poate fi un zbor pînă la un loc de aterizare nedeterminat, sau unul pînă la un punct fixat (la sol sau prin coordonate geografice), zbor liber fără punct de viraj (cu locul de aterizare nespecificat), zbor în zig-zag (care comportă un punct de viraj, cu loc de aterizare nespecificat), zbor cu zonă prescrisă (care necesită mai multe puncte de viraj cu loc de aterizare nespecificat). *Proba de zbor cu țel fixat* (în care punctul de aterizare este fixat în prealabil): zbor în zig-zag cu țel, un punct de viraj; zbor dus-întors (prevăzut cu un punct de viraj și retur, urmînd un parcurs reciproc în raport cu punctul de plecare desemnat); zbor în „triunghi" (urmînd un parcurs triunghiular, cu revenire la punctul de plecare); zbor cu țel fix în care pentru a se considera că s-a atins țelul, planorul trebuie să aterizeze într-un cerc cu raza de 1 000 m. *Proba de zbor de viteză* este un zbor la țel fix, în care viteza medie a planorului este obținută împărțind distanța parcursului la durata performanței. *Proba de altitudine (înălțime)* constă în atingerea unor înălțimi cît mai mari. Cîștigul de altitudine este zborul dintre cea mai mare altitudine înregistrată de barograful aparatului și cea mai mică altitudine. Altitudinea absolută este altitudinea maximă deasupra nivelului mării, atinsă după un cîștig de altitudine de

cel puțin 5 000 m. *Distincții*. Piloților planoriști care participă la competițiile cu caracter internațional li se conferă insignele F.A.I. (Federația Aeronautică Internațională). „Insigna de argint" este obținută în urma unui zbor în linie dreaptă de 50 km minimum, parcurs în minimum 5 ore (cîștigul de altitudine trebuie să fie de cel puțin 1 000 m. „Insigna de aur cu un diamant" obligă la un zbor de 300 km minimum (cu un cîștig de altitudine de minimum 3 000 m). „Insigna de aur cu 2 diamante" se obține pentru un zbor în lungime de 500 km fără țel fixat. „Insigna de aur cu 3 diamante" este conferită piloților sportivi care realizează un zbor în lungime de minimum 500 km fără țel fixat și în care cîștigul de altitudine este de minimum 5 000 m. Antrenamentul. *Pregătirea fizică specifică* se realizează prin lucrul la aparate ca: roata dublă, barecamera etc. *Pregătirea tehnică* are în vedere însușirea de cunoștințe teoretice privind navigația aeriană, meteorologia, mecanica etc. Un rol însemnat îl au antrenamentele pe aparat. Balansarea constituie prima temă practică în zborul fără motor, în care elevii învață să coordoneze mișcarea laterală a manșei cu palonierele. Lansarea prin remorcaj la sandou sau automosor. Lungimea cablului de remorcaj este de 800—1 200 m, iar grosimea de 3,6—3,8 mm și este prevăzut cu o mică parașută. În timpul remorcajului, elevul pilot trebuie să „țină" planorul în urcare („în palier"), pe direcția automosorului. Urmează apoi decuplarea de cablu, în care botul aparatului se apleacă în față (un mic picaj). Etapa următoare o constituie remorcajul cu avionul, în care se obține o mai mare altitudine. Aclimatizarea este o etapă de antrenament care începe odată cu exercițiile de balansare cu planoare de școală în dublă comandă. Primele exerciții după balansare sînt: planarea în linie dreaptă, virajele (pe stînga și pe dreapta) etc. Aterizările constituie unele din cele mai dificile manevre din pilotaj. După însușirea la perfecție a elementelor de pilotaj descrise mai sus (în dublă comandă), se trece la zborul în simplă comandă, executarea de figuri acrobatice (lupingul, tonoul, vria etc.), iar la urmă zborul în formații, de distanță și de înălțime. Arbitrajul. Un concurs de planorism este arbitrat de un grup destul de numeros de oficiali. *Directorul de concurs* este răspunzător de buna desfășurare a întrecerii în spiritul Codului F.A.I. *Comisarii de concurs* au misiunea de a supraveghea probele de concurs, de a emite avize cu privire la pierderile de puncte conform Codului de cotare, emis de Comisia Internațională de Planorism (C.I.P.V.). De asemenea, acești arbitri, împreună cu Directorul de concurs, judecă și analizează eventualele contestații care apar.

Scanned with OKEN Scanner

POLO CĂLARE (m.) De origine foarte veche **p.** se joacă pentru prima dată în Persia de unde apoi trece și în țările vecine. Astăzi el se practică în mai toate țările din Asia și India. Jocul este foarte dinamic, desfășurat între două echipe a 4 jucători și are drept scop ca sportivii, călare fiind, să joace mingea și să o introducă în poarta adversarilor, cu ajutorul unei crose. Dificultatea conducerii mingii și „șutării" ei este evidentă dacă ne gîndim că jucătorii, în galopul cailor, trebuie ca într-o mînă să țină frîul, iar în cealaltă crosa de joc. Este un joc foarte greu, în care contribuția la victorie și-o aduc atît călărețul, cît și calul. Prin practicarea lui se dezvoltă: forța, viteza de execuție, rezistența, îndemînarea, mobilitatea etc. Crosa are lungimea de 1,30 m, coada fiind flexibilă. La capătul de lovire, ea prezintă o îngroșare și o scobitură (tip lingură). Echipamentul calului și călărețului (v. călăria). Terenul de joc reprezintă o suprafață complet plană acoperită cu gazon cu dimensiunile de 275 m lungime și 140 m lățime. La capetele terenului se găsesc fixate porțile, care au lungimea de 7,30 m. Timpul de joc este variabil, între 4 și 8 reprize a 8 min, cu o pauză de 3 min între reprize, în care jucătorii se odihnesc, iar caii se schimbă.

POLO PE APĂ (m.), joc sportiv între două echipe a 7 jucători care urmăresc ca prin procedee tehnice regulamentare să introducă mingea în poartă. Cea mai caracteristică trăsătură a jocului este că el se desfășoară pe apă, în bazine de înot special amenajate. Țara de baștină a acestui frumos joc sportiv este Anglia, întemeietorii lui fiind iubitorii de înot din Bournemouth. În anul 1869 are loc primul joc de „fotbal pe apă" (cum se numea pe atunci), între două echipe a cîte 11 jucători. Abia în anul 1876, tot la Bournemouth, are loc primul meci de polo pe apă (waterpolo; în engl.), în care numărul jucătorilor dintr-o echipă este stabilit definitiv la 7. La început, deși se juca pe goluri, acestea nu se marcau prin introducerea mingii în poartă, ci prin așezarea ei pe o plută sau într-o barcă, care reprezenta poarta „păzită" de un portar. Primul regulament al jocului a fost elaborat de W. Wilson din Glasgow, în anul 1876, care organizează (în același an), primul campionat de polo pe apă în Anglia. Din această țară, jocul „trece" Canalul Mînecii în Europa, unde este adoptat și de alte țări: Franța, Belgia, Suedia, Germania etc., pentru ca în anul 1900 să fie admis în programul J.O. de la Paris. În anul 1911 ia ființă Federația Internațională de Natație (F.I.N.A.), din care face parte și jocul de polo pe apă. Deși la început jocul de **p.** a fost practicat numai de bărbați, în anul 1921, în Danemarca, ia ființă prima echipă de femei. În țara noastră,

Scanned with OKEN Scanner

jocul de p. începe să fie practicat în anul 1922, iar printre primele echipe care se formează sînt cele ale cluburilor „Atletic Cluj", „CFR București", CFR Timișoara", „U Cluj" etc. Prima întîlnire internațională are loc la Cluj, între o selecționată locală și M.T.K. Budapesta. 1930 este anul înființării Federației Române de Natație, care de atunci organizează și conduce activitatea competițională. Practicarea jocului de p. dezvoltă armonios întregul corp, jucătorii au o musculatură foarte puternică, o foarte bună rezistență la efort, fiind în același timp înotători excelenți, cu un aparat respirator bine dezvoltat. Jocul începe prin intrarea sportivilor în apă, pentru a lua poziția de plecare de pe propria linie de fund (linia porții), la un interval de cel puțin 1 m între ei, în așteptarea semnalului de începere. După semnal, ei sprintează puternic pentru a ajunge la mingea lansată în apă de către unul din arbitri de centru, la jumătatea bazinului (astfel se procedează și la începerea fiecărei reprize sau în caz de prelungire a jocului). Echipa care pune prima dată stăpînire pe minge are dreptul de a o juca în continuare. După înscrierea unui gol, jucătorii ambelor echipe se vor posta în spatele liniei de centru (în propria jumătate de teren), mingea fiind repusă în joc de către unul din componenții echipei care a primit golul, printr-o pasă transmisă unui coechipier aflat în spatele liniei de centru. În rest, prin pase, prin conducerea mingii și șuturi la poartă (în limitele regulamentare) jocul își urmează cursul normal, cîștigătoare fiind echipa care reușește să marcheze mai multe goluri în poarta adversarilor. Jucătorii. *Portarul* poate să stea sau să „meargă" pe fundul bazinului (dacă înălțimea îi permite), să lovească mingea cu pumnul închis, să atingă mingea cu ambele mîini deodată etc. El nu are voie să depășească sau să atingă mingea dincolo de centrul terenului, sau să se țină de barele porții. Dacă un portar este înlocuit, el poate să revină pe orice post. *Jucătorii de „cîmp"* sînt în număr de 6: doi fundași (cu rol în apărare, dar care contribuie și la fazele de atac), două extreme, cu viteză mare de deplasare, buni aruncători la poartă (în special din lateral), doi atacanți centrali, rapizi, buni aruncători la poartă și mînuitori ai mingii. Fiecare echipă, în afara celor 7 jucători, mai poate avea 4 componenți de rezervă. Campionate și competiții. Pe plan internațional se desfășoară: campionate mondiale, Turneul Olimpic, campionatele europene, „Cupa campionilor europeni" etc. Pe plan național se organizează: Campionatul republican divizia A (seriile I și II), „Cupa Federației", „Daciada" pentru seniori și juniori, Campionatul republican școlar etc.

Scanned with OKEN Scanner

Procedee tehnico-tactice. *Conducerea mingii* (dribblingul), procedeu tehnic de bază care se realizează înotînd (de obicei în procedeul craul — v. natația), avînd grijă ca mingea să rămînă tot timpul sub controlul sportivului. *Apărarea*, acțiune tactică colectivă care are ca scop împiedicarea echipei adverse de a ajunge în poziții favorabile finalizării. Apărarea în zonă, sistem defensiv ce privește îndeosebi spațiul ce trebuie apărat de fiecare jucător în parte, în vederea împiedicării pătrunderii adversarilor în zonele de finalizare. „Zona mică", mai restrînsă ca arie, se organizează numai pentru un singur jucător (mai „periculos"). Apărarea „om la om" este aceea în care apărătorii supraveghează nominal atacanții adverși, oriunde s-ar afla ei. Apărarea combinată. Sînt situații cînd acțiunile de atac ale adversarului necesită atît apărarea în zonă, cît și apărarea „om la om". În faza de pregătire a atacului se apelează la apărarea pe zonă, pentru ca în faza de finalizare să se aplice apărarea „om la om". *Atacul*, acțiune colectivă inițiată cu scopul de a marca goluri. Pentru aceasta, jucătorii din atac vor recurge, în funcție de tactica preconizată, la demarcaj, pase și, bineînțeles, la aruncările la poartă. În atac, așezarea jucătorilor poate fi diferită: 2+1 sau 3+1. Prin pase succesive se caută cea mai potrivită ocazie de a trage la poartă. *Contraatacul*, acțiune colectivă de ordin tactic făcută cu scopul de a surprinde adversarul, fie în inferioritate numerică, fie „descoperit" în apărare. El se realizează printr-o pasă lungă și precisă adresată celui mai avansat

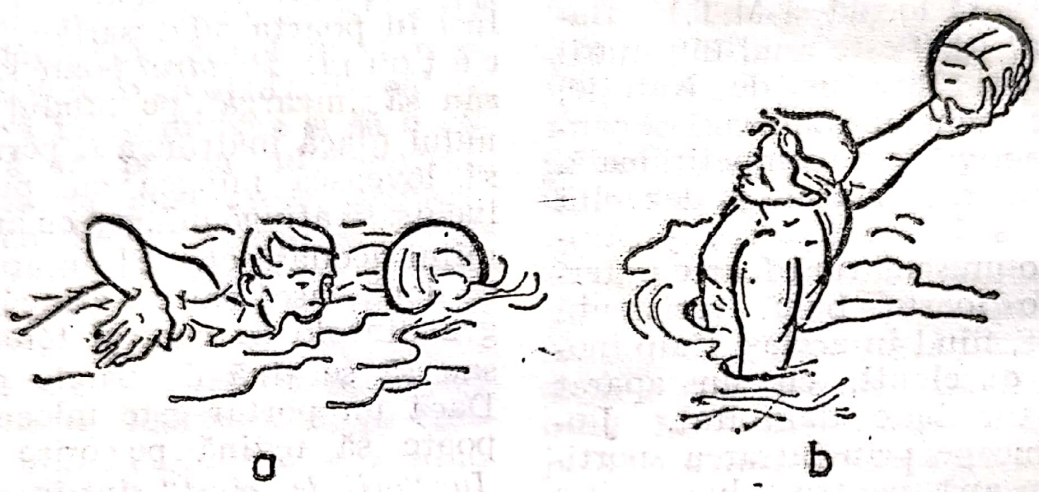


Fig. 129

a) Conducerea mingii în dribling; b) aruncarea la poartă.

jucător, imediat ce echipa care a fost în apărare a intrat în posesia mingii. Într-un contraatac rapid și bine conceput este indicat a se șuta la poartă, după una sau două pase, astfel șansele de a înscrie cresc considerabil. *Marcarea adversarului*, acțiune tactică individuală în apărare (sau în atac, atunci cînd se aplică „presingul" pe tot terenul), care constă în a supraveghea îndeaproape adversarul direct, nepermițîndu-i să ajungă în posesia mingii. *Blocajul* (greșeală obișnuită) constă în blocarea (cu mîinile sau cu întreg corpul) accesului adversarului spre minge. *Demarcajul*, acțiune tactică în atac ce constă în a „scăpa" de sub supravegherea adversarului (apărătorului) și în a se plasa într-o poziție bună pentru a primi pasa sau pentru a arunca la poartă. Echipamentul este format din costum de baie (slip), cască de culoare albă sau albastră (cu excepția portarului care poartă cască de culoare roșie cu numărul 1). Aceste căști confecționate din pînză sînt legate sub bărbie și poartă numere de la 2 la 11. Mingea trebuie să fie de formă complet sferică, bine umflată și prevăzută cu o valvă de închidere automată. Circumferința mingii este de 68—71 cm iar greutatea între 400 și 450 gr. Anvelopa mingii este impermeabilă. Bazinul de joc. Lungimea terenului este cuprinsă între 20—30 m iar lățimea între 8 și 20 m. Adîncimea apei nu trebuie să fie mai mică de 1 m. Pentru meciurile importante (J.O., campionate mondiale și europene etc.), terenul va avea dimensiunile maxime, iar adîncimea apei va fi de minimum 1,80 m. Timpul de joc. Durata unui meci (la seniori) este de 4 reprize a cîte 7 min de joc efectiv. Echipele vor schimba spațiul de joc, la fiecare repriză. Între reprize se acordă o pauză de 2 min. La toate semnalele pentru oprirea jocului, cronometrele se închid, pînă la reluare. Dacă un meci la care se cere un rezultat definitiv se termină la egalitate, după epuizarea timpului regulamentar, se acordă o pauză de 5 minute, după care se mai joacă 2 reprize a 3 minute, cu o pauză de 1 minut (pentru schimbarea spațiului de joc). Acest sistem de prelungiri continuă pînă se ajunge la un rezultat decisiv. Antrenamentul. În jocul de **p.** antrenamentul cuprinde două aspecte caracteristice: antrenamentul pe uscat, în care jucătorii se pregătesc din punct de vedere fizic (forță, mobilitate, rezistență etc.) și antrenamentul pe apă care vizează înotul: sprinturi cu repetări (25—35 m), „călcarea apei" (menținerea la suprafață cu brațele afară din apă, prin lucrul picioarelor), „strudjonul", înotul pe o parte pentru braț și picior, mînuirea mingii, exersarea paselor, driblingul înotînd, antrenamentul portarului, jocuri bilaterale cu temă, aruncările la poartă din diverse

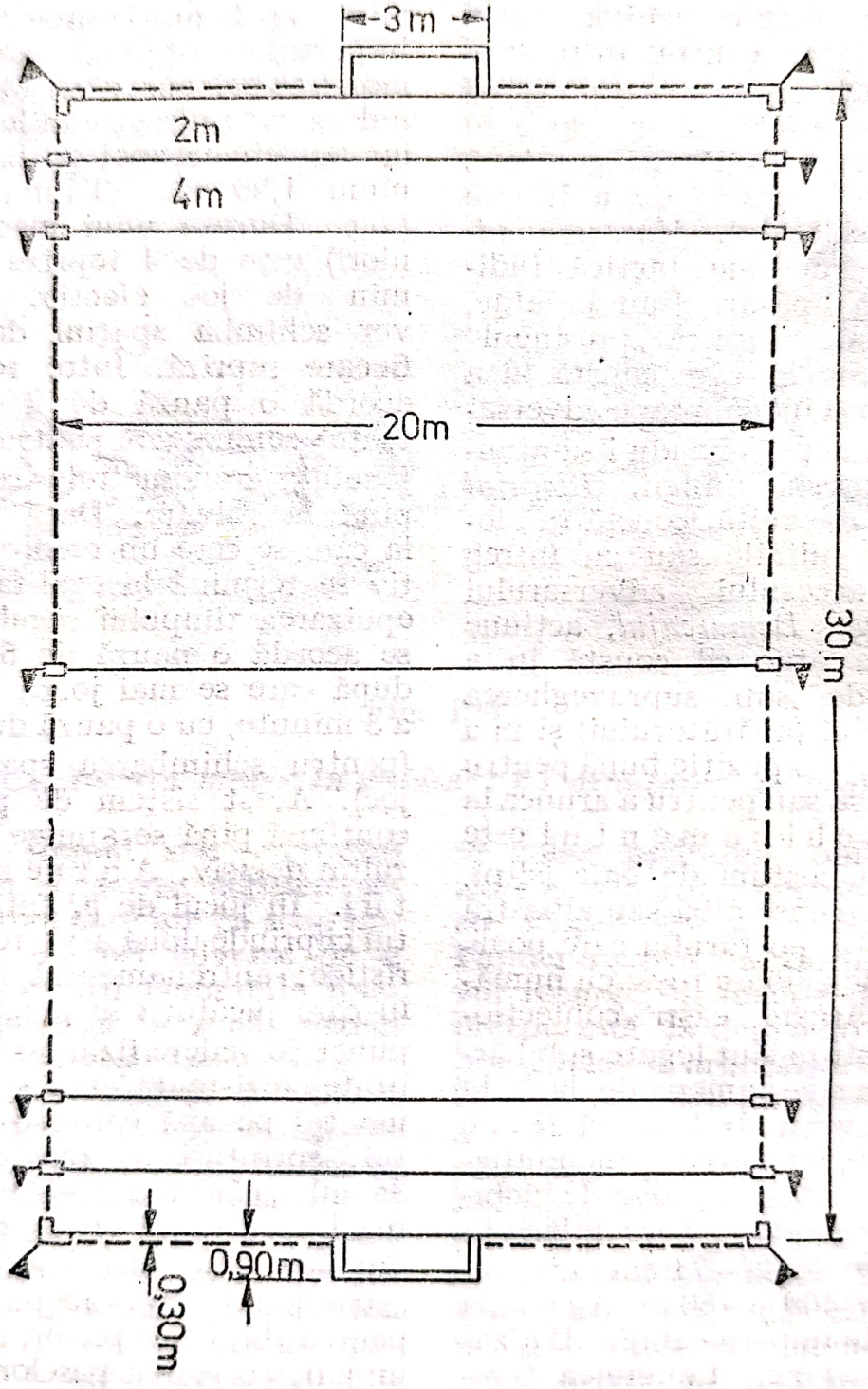


Fig. 130

Bazinul de polo.

Scanned with OKEN Scanner

poziții etc. Prin volumul mare de efort depus în antrenamente și în meciurile oficiale, jocul de p. pe apă se clasează printre cele mai grele sporturi. Arbitrajul. *Arbitrii principali* (de centru) au controlul absolut al jocului, (cu drepturi egale) conduc în diagonală, fiecare dintre ei supraveghind o jumătate de cîmp de joc. Așezați față în față (de o parte și de alta a bazinului), beneficiază de o vizibilitate perfectă. Semnalizările se fac cu ajutorul unor fluiere stridente și cu fanioane duble de culori alb-albastru (culorile căștilor jucătorilor). Deciziile acestor doi arbitri sînt definitive, au autoritatea de a elimina din competiție orice jucător, în concordanță cu regulamentul, sau pot opri meciul în orice moment, dacă, după părerea lor, comportarea jucătorilor sau spectatorilor împiedică buna desfășurare a jocului. *Arbitrii cronometrori* (în număr de doi) au misiunea de a înregistra pe cronometre reprizele și pauzele, de a înregistra „perioada de posesiune" a mingii de către fiecare echipă. Jocul se consideră reluat, atunci cînd mingea părăsește mîna jucătorului care a executat o aruncare liberă, corner, aruncare de la 4 m, sau cînd arbitrul lansează mingea pe apă. *Arbitrii de poartă* (unul pentru fiecare poartă) au următoarele atribuții: semnalizează ieșirea mingii în spatele liniei de poartă (ridică fanionul alb), cornerul (ridică fanionul roșu), intrarea neregulamentară a jucătorilor în apă (ridică fanionul roșu). *Secretarii* au misiunea de a înregistra pe foile de arbitraj toți jucătorii și rezervele, scorul, toate greșelile grave (timpul, culoarea și numărul căștii). Tot ei semnalizează acordarea celei de a treia greșeli personale (ridică fanionul roșu), controlează perioadele de eliminare a jucătorilor și semnalizează permisiunea de a reintra în apă, indicînd cu fanionul, culoarea căștii etc. *Acordarea golului* este semnalată de către arbitrii de centru în cazul în care mingea depășește în întregime linia porții, iar acțiunea este regulamentară. Golul poate fi marcat cu oricare parte a corpului, cu excepția pumnului închis. *Aruncările libere.* Cornerul se acordă în cazul în care mingea trece integral peste linia de fund, atinsă ultima dată de un jucător al echipei în apărare. Aruncarea este executată de un jucător advers, cel mai apropiat de linia de 2 m. *Aruncarea de la 4 m* (aruncarea de pedeapsă). Dacă un jucător este faultat în interiorul zonei adverse de 4 m, se acordă aruncare de pedeapsă. Aceasta poate fi executată de oricare din jucătorii echipei respective, executantul avînd libertatea să-și aleagă orice punct de pe linia de 4 m. *„Legea avantajului"*. Arbitrii de centru pot să nu semnalizeze o greșeală a cărei sancționare ar avantaja echipa care a greșit. *„Greșelile obișnuite"*

Scanned with OKEN Scanner

(de joc) sînt considerate: plecarea de pe locuri a jucătorilor înainte ca arbitrul să fi dat semnalul de începere a meciului, sprijinirea (în momentul plecării) de stîlpii porții sau de laturile bazinului, participarea activă la joc atunci cînd picioarele jucătorilor se află pe fundul bazinului, dacă un jucător scufundă sau ține mingea cînd este atacat, dacă mingea este lovită cu pumnul închis, dacă se stropește cu apă obrazul adversarului (în mod intenționat), dacă mingea este atinsă înainte ca ea să fi luat contact cu apa (în cazul lansării ei de către arbitru), dacă un jucător jenează în mod intenționat libera mișcare a adversarului (dacă înoată pe umerii, spatele sau picioarele acestuia), dacă se atinge mingea cu ambele mîini deodată, dacă se „trage de timp" cu scopul de a împiedica desfășurarea normală a jocului. Pentru o echipă, chiar în inferioritate numerică, a deține mingea mai mult de 35 sec în atac, constituie greșeală obișnuită. Portarul are dreptul să arunce mingea numai pînă în zona adversă de 4 m sau să o conducă pînă la centrul terenului. Toate acestea sînt greșeli obișnuite și se sancționează cu aruncări libere de la locul comiterii lor. *„Greșeala gravă"* (faultul) este abaterea de la regulament care se sancționează cu o aruncare liberă sau penalti (dacă este comisă în zona de 4 m) și o eliminare de 45 sec. Se consideră fault următoarele situații: un jucător ține sau bagă sub apă un adversar care nu se află în posesia mingii (eliminare și aruncare liberă); un jucător lovește cu pumnul sau cu piciorul într-un adversar comite o greșeală în zona de 4 m, cu scopul de a evita marcarea golului persistă în a comite greșeli obișnuite în mod sistematic, refuză să dea ascultare arbitrilor; toate acestea se sancționează cu eliminare definitivă, cu drept de înlocuire după 45 sec. În cazul în care greșelile grave descrise mai sus se petrec în ultimul minut al meciului, se sancționează cu eliminare definitivă fără drept de înlocuire. Cînd mingea părăsește spațiul de joc (prin oricare parte a bazinului) se înregistrează autul; *(„Mingea afară din joc")* dacă însă lovește barele porții sau laturile bazinului, este considerată în joc. *Greșeală personală* se consideră comiterea unui fault (greșeală gravă), oriunde în teren, jucătorul fiind sancționat cu „fault personal". După al treilea asemenea fault, jucătorul respectiv este eliminat definitiv din joc, cu drept de înlocuire după 45 sec sau după înscrierea unui gol. În cazul în care a treia greșeală personală este comisă de un jucător a cărui echipă este în atac, înlocuitorul poate intra imediat în apă. *Înlocuirea jucătorilor* se poate face în caz de retragere a portarului din cauză de accident (regulamentul permite înlocuirea acestuia cu o rezervă; jucătorul astfel retras nu mai poate fi reintrodus

în joc). Căpitanul echipei, antrenorul sau conducătorul trebuie să aducă la cunoștință arbitrilor toate înlocuirile.

POPICE (m.+f.), joc sportiv care constă în lansarea unor bile de-a lungul unui culoar (pistă), cu scopul de a doborî 9 piese (popice) aranjate într-un anumit fel la capătul opus al pistei. Apariția acestui joc se pierde în negura timpurilor. În unele morminte din Egipt, arheologii au descoperit niște obiecte care se aseamănă cu bilele și popicele de astăzi și care au o vechime de peste 5 000 de ani. Încă din anul 500 e.n., în Italia se practica un joc asemănător popicelor numit „Boccia" (v. jocul). Asemenea jocuri se practicau în acea vreme și în alte țări europene: Franța, Anglia, Elveția etc. În anul 1200 apare primul document scris care atestă jocul de **p.**, practicat ca joc de distracție. Prin anul 1626, jocul „trece" Oceanul Atlantic, în America, dus acolo de primii coloniști. În această perioadă, atît în Europa cît și în America, jocul devine pretext de pariuri și, implicit, de scandaluri, drept pentru care în unele țări el a fost interzis prin lege. Federația Internațională de Popice (Fédération Internationale de Quilleurs — F.I.Q.) este constituită în anul 1926. În lume, jocul de **p.** se practică sub patru variante mai cunoscute: „asfalt", „bowling", „bohle" și „schere". În țara noastră se pare că acest joc apare prin secolul al XVII-lea, mai întîi în Banat și Transilvania, mai apoi, extinzîndu-se și în celelalte zone ale țării. Un document din anul 1817, arată că domnitorul fanariot Vodă Caragea interzice practicarea jocului în tîrguri și piețe publice, din cauza scandalurilor care se produceau, jucîndu-se pe bani. În anul 1931, se înființează la Cluj, „Asociația sportivă a jucătorilor de popice", care în anul 1934 se afiliază la F.I.Q. sub numele de Federația Română de Popice. În anul 1938 se organizează primul Campionat național de **p.** pe echipe, la 100 de lansări mixte. În anul 1948 F.R.P. se mută în capitală, iar primele întîlniri internaționale au loc în anul 1953. Prin practicarea acestui joc se dezvoltă forța generală (cu accent pe cea a brațelor și picioarelor) acuitatea vizuală, mobilitatea, îndemînarea și precizia etc. Jocul. **P.** este un joc sportiv care se desfășoară în mișcare. Are puține elemente tehnice și este ușor de însușit. Bila este considerată valabil lansată cînd face primul contact cu scîndura de lansare și ajunge în spațiul popicelor, fără a atinge banda de margine. Bila este considerată neregulamentar aruncată, și lovitura se anulează (după primul avertisment dat pentru prima abatere), cînd bila face primul contact cu pista în afara scîndurii de lansare, fie lateral, fie înaintea liniei de oprire, cînd jucătorul a depășit cu întreaga talpă a picio-

Scanned with OKEN Scanner

rului linia de demarcație, cînd el „patinează", cînd el lansează bila fără elan (cel puțin trei pași), cînd jucătorul scapă bila din mînă și aceasta depășește linia de oprire. Popicele sînt considerate valabil doborîte cînd cad lovite direct cu bila (lansată regulamentar), cînd sînt lovite de celelalte popice fără să depășească linia de fund, cînd un popic a fost deplasat de la locul lui sau este înclinat și se sprijină de alt popic. Popicele nu sînt regulamentar doborîte dacă un popic este deplasat de la loc, dar nu este complet deplasat din lăcașul său, dacă sînt doborîte de o bilă trasă neregulamentar (adică s-a lovit în prealabil de bandă), dacă se întorc înapoi, prin ricoșeu din perna de protecție din spatele pistei. În sălile de joc cu o singură pistă, jocul începe prin executarea lansărilor de către jucătorul echipei, care prin tragere la sorți a ieșit primul. El va executa jumătate din totalul aruncărilor prevăzute în concursul respectiv. Rezultatul se consemnează pe foaia de concurs; **p.** se pun sus, continuîndu-se cu loviturile care au mai rămas și al căror rezultat se consemnează și se totalizează. Urmează la joc, apoi, sportivul echipei adverse, și jocul continuă astfel, alternativ. În sălile cu două piste, jocul începe prin tragerea la sorți a pistelor de joc. Jucătorii 1, 3 și 5 de la echipa care a ales pista nr. 1 încep jocul; jucătorii 2, 4 și 6 de la aceeași echipă încep jocul pe pista nr. 2. La jumătatea execuției numărului de lovituri se schimbă pista și se continuă jocul pînă la epuizarea lansărilor. Competițiile cu 200 de lovituri se dispută pe terenuri cu 4 piste. Într-o întîlnire este socotit învingător jucătorul care a totalizat cele mai multe **p.** doborîte. J u c ă t o r i i. Fiecare echipă are un căpitan, care este mijlocitorul dintre juriu și ceilalți jucători din echipa sa. Înaintea începerii jocului, căpitanul echipei prezintă arbitrilor lista cu echipa, din care nu poate fi înlocuit nici un jucător. Dacă totuși din motive obiective (accident, boală etc.) un jucător nu mai poate continua, acesta va putea fi înlocuit cu o rezervă. Echipele pot fi formate din 6—12 jucători titulari și 2—3 rezerve. C o m p e t i ț i i ș i c o n c u r s u r i. Pe plan internațional se organizează: campionate mondiale, europene, balcanice, diferite „cupe" sau concursuri cu caracter amical. Pe plan național au loc: Campionatul republican pe echipe Divizia A, „Daciada", Campionatul republican pe echipe la juniori, „Cupa F.R.P.", „Voințiada" și alte întreceri. P r o b e l e se desfășoară la individual, pe echipe și pe perechi și sînt: 100 lansări mixte (seniori, senioare, juniori și junioare), 200 lansări (seniori și juniori). Pe echipe se organizează probe la: 600 × 200 lansări mixte (seniori) și 600 × 100 lansări mixte (senioare, juniori și junioare). *Clasificarea* echipelor se face prin punctaj (însumarea punctelor totalizate), prin elimi-

nare (echipa care a obținut cel mai mare număr de puncte se clasifică pentru etapa următoare, iar echipa învinsă este eliminată din concurs). În caz de egalitate, arbitrul va prelungi jocul ultimilor doi jucători cu 20 % din totalul loviturilor fixate. Clasificarea prin scorul cel mai mare se aplică în concursurile individuale. Clasificarea prin norma standard se aplică la concursurile individuale și recorduri. La regulamentul concursurilor individuale se stabilește norma standard care trebuie atinsă de fiecare jucător în faza locală pentru a putea trece într-o fază superioară. *Sistemul* de disputare a jocurilor: sistemul „la plin", în care fiecare bilă este aruncată în toate cele 9 popice, fiecare popic cotîndu-se cu 1 punct; sistemul „la popice izolate" în care prima bilă este lansată în toate cele 9 popice, iar bilele următoare au ca țintă popicele rămase nedoborîte, indiferent de numărul bilelor lansate. Popicele se ridică apoi din nou și jocul continuă astfel, pînă jucătorul își consumă toate bilele fixate prin regulament. Procedee tehnico-tactice. *Poziția fundamentală* trebuie să asigure sportivului un cîmp vizual optim. Picioarele apropiate (cu gleznele lipite) sînt așezate pe scîndura de lansare, cu genunchii ușor îndoiți. Trunchiul este ușor înclinat în față. *Priza bilei* reprezintă contactul dintre mîna îndemînatică și bilă, făcut să asigure controlul perfect asupra bilei. Priza în podul palmei este utilizată în special pentru lansarea perfect dreaptă. Priza „pe degete" este folosită pentru lansările în „șurub". *Vizarea obiectivului* este acțiunea tehnică prin care jucătorul stabilește drumul pe care bila lansată trebuie să-l parcurgă pînă la obiectiv. Acțiunea începe după stabilirea poziției fundamentale și a prizei pe bilă. *Elanul* are ca scop principal să asigure îndeplinirea unor prevederi regulamentare și în același timp să imprime bilei (prin pendularea brațului) o viteză de deplasare corespunzătoare. Elanul trebuie să aibă o viteză controlată, cu o durată de 1,3—1,5 sec și o lungime, în funcție de talia sportivului (4—6 m). *Mișcarea de pendulare a brațelor.* Brațul stîng are rolul de a menține permanent echilibrul corpului în mișcare și de a ajuta frînarea deplasării în finalul lansării. Brațul drept are sarcina de a transporta bila și a o așterne pe scîndura de lansare, într-un punct fix, cu o viteză corespunzătoare. *Lansarea bilei* este elementul tehnic de bază. Momentul premergător lansării bilei este o continuare a părții finale a elanului, în care trunchiul se află la orizontală, picioarele execută o fandare puternică înainte, cu greutatea repartizată pe piciorul stîng (pentru dreptaci), brațul drept întins se află în apropierea piciorului stîng, gata pentru așternerea bilei în punctul de contact, pe scîndura de lansare. Momentul propriu-zis al lansării

se desfășoară într-o fracțiune de secundă, bila fiind eliberată brusc și aștemută pe scîndura de lansare. *Oprirea* este ultimul moment

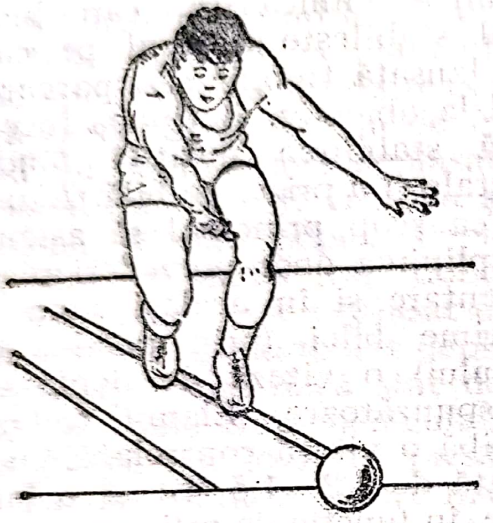


Fig. 131

Lansarea bilei.

tehnic al jocului și se realizează printr-un pas adăugat înainte (al patrulea pas) sau o ușoară săritură laterală pe ambele picioare, la care se adaugă mișcarea bruscă a brațului stîng înapoi. *Tactica de joc* deține un rol destul de important fără a constitui însă un factor determinant. Echipamentul este compus din: pantofi de încălzire (sau de tenis), chiloți de sport, tricou (pentru bărbați) și pantofi de încălzire, șort și tricou (pentru femei). La concurs, jucătorii vor purta echipament în culorile cluburilor sau reprezentativelor. Bila de joc este obiectul prin intermediul căruia se transmite totalitatea cunoștințelor tehnico-tactice ale jucătorilor. Are o formă perfect sferică și centrul de greutate exact în mijlocul ei, ceea ce îi conferă o rostogolire lină pe direcția de lansare. Duritatea ei depășește pe cea a popicelor, permițîndu-i un efect de împrăștiere și doborîre la cel mai mic contact cu acestea. Înainte vreme, bilele se construiau din lemn de esență tare, în special măslin, pentru ca astăzi ele să se confecționeze din mase plastice (novotext — un amestec de material plastic cu material textil de o compoziție specială). Diametrul bilelor este de 160 mm cu o toleranță de ±1 mm și o greutate de 2,800—2,900 kg. Atît dimensiunea cît și greutatea bilei sînt strîns legate de așezarea și greutatea propriu-zisă a popicelor. *Popicele* materializează în puncte valoarea pregătirii de ansamblu a jucătorilor. Popicul se confecționează din lemn de esență tare (carpen) sau din material plastic. Între partea superioară și cea inferioară a popicului este un echilibru perfect, centrul de greutate aflîndu-se la o înălțime optimă, ceea ce îi permite menținerea în poziție verticală în timpul jocului. La baza lui se află o armătură metalică formată dintr-o placă de formă rotundă, o mică bilă și un arc de oțel, care-i asigură fixarea în poziție verticală în orificiul special de pe rozetele din rama de așezare a popicelor. Înălțimea popicelor este de 40 cm cu excepția popicului nr. 5 (din

mijloc), care are 43 cm. Fiecare popic poartă un număr și un nume specific. Astfel popicul cel

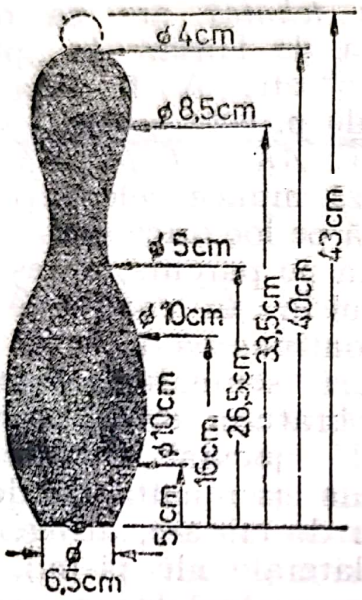


Fig. 132

Dimensiunile popicului.

mai din față are nr. 1 și se numește „primul"; urmează „mijlocașii" din față (stînga și dreapta) care au numerele 2 și 3; popicele extreme se numesc „mărginașe" (stîng nr. 4 și drept nr. 6). „Centrul" un popic mai mare ca dimensiune este așezat în centrul pătratului pentru popice și poartă numărul 5. Urmează „mijlocașul" stînga-fund nr. 7, dreapta-fund nr. 8 și „ultimul" cu nr. 9. Unele săli moderne sînt înzestrate cu aparate de ridicare automată a popicelor (și restituire a bilelor). Sala de joc trebuie să aibă dimensiuni care să asigure ampla-

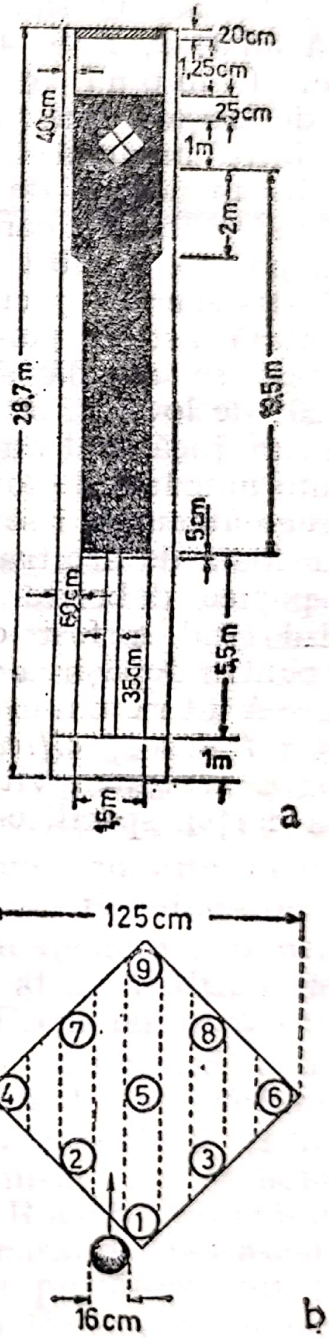
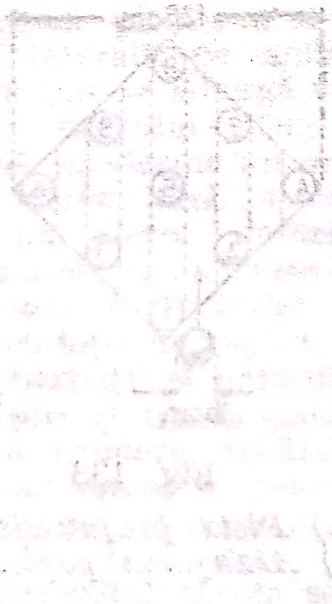


Fig. 133

a) Pista propiu-zisă;
b) Aranjarea popicelor

sarea unor piste cu spațiile de joc și instalațiile auxiliare regulamentare. *Pistele.* O sală de joc poate să aibă: 1, 2, 3, 4, 5 sau 10 piste. Timpul de joc. Timpul de lansare este intervalul cuprins între momentul așezării jucătorului în poziția de lansare, pînă în momentul în care bila a ajuns la popice. Limita de timp afectată desfășurării jocului este reglementată astfel: pentru 100 de lovituri se acordă 40 min; pentru 200 de lovituri 80 min. În cazul în care jucătorul nu a reușit să execute numărul de lovituri în timpul regulamentar, i se va consemna în foaia de arbitraj numărul de popice doborîte pînă în momentul cînd a fost oprit de arbitru pentru depășirea timpului de tras. Antrenamentul. *Pregătirea fizică specifică* are ca obiectiv: dezvoltarea vitezei elanului, a forței specifice (pentru brațe, trunchi și picioare), lansări de bile cu număr progresiv de repetări, lansări contracronometru, lansări fără popice etc. *Pregătirea tehnică* are ca obiectiv tehnica de lansare la „plin", la „izolate" etc. Arbitrajul în jocul de p. este asigurat de 1—3 oficiali. *Arbitrul principal* coordonează munca celorlalți arbitri, rezolvă pe loc orice situație neclară ivită pe parcurs, oprește jocul, în cazul în care condițiile nu permit continuarea lui etc. *Arbitrii ajutători* semnalizează prin ridicarea brațului orice neregulă în timpul jocului, supraveghează lansările (semnalizînd depășirile liniilor de lansare, atingerea benzilor laterale ale pistei), înregistrează numărul de popice doborîte etc. *Arbitrii cronometrori* măsoară timpul de tragere, semnalizînd și atenționînd jucătorii asupra depășirilor de timp.



R

RACHETOMODELISM (m. + f.), sport tehnico-aplicativ ce constă în construirea și lansarea unor modele de rachete în concursuri interne sau internaționale. Scopul acestui sport este dezvoltarea în rîndul maselor largi de oameni ai muncii, copii și tineret, a interesului pentru **r.**, perfecționarea cunoștințelor tehnice de construcție a rachetelor și lansarea lor în spațiu. Prin practicarea acestui sport se dezvoltă: imaginația, creativitatea tehnică, îndemînarea în construcții, cunoștințele aerospațiale etc. Ca sport, **r.** este de dată mai recentă pe plan mondial, dar preocupări pentru acest fel de zbor, prin propulsie reactivă, au avut savanții din cele mai vechi timpuri. Astfel, în arhivele din Sibiu s-au descoperit documente care atestă că Hans Conrad și Ion Românul (Iohan der Walache) au conceput o rachetă cu două trepte. În 1536 ei construiesc o rachetă cu trei trepte, apoi una cu patru trepte (1555), pe care le experimentează cu rezultate bune. Astăzi, foarte mulți pasionați ai acestui sport, din toate colțurile lumii, se întrec în a construi, la scară redusă, diverse tipuri de rachete, pe care apoi le lansează în spațiu. Forul internațional care conduce și organizează activitatea competițională este Federația Internațională de Rachetomodelism. La noi în țară primii care lansează rachetomodele sînt elevii Liceului „Nicolae Bălcescu" din București, în anul 1959. Ei reușesc, cu racheta „Pionier" să atingă altitudinea de 123 m, pentru ca apoi, cu alte rachete, să depășească altitudinea de 250 m. Astăzi, cu rachete mai perfecționate, se ating înălțimi de peste 700 m. Forul național care conduce și coordonează activitatea competițională este Federația română de modelism (F.R.M.d.), prin Comisia de rachetomodelism. Rachetomodelul este un aparat de zbor asemănător rachetelor purtătoare din programele cosmice sau din dotarea armatei, care funcționează pe principiul reacției. *Combustibilul* poate fi lichid sau solid. Combustibilul solid este un amestec de cărbune, azotat de potasiu și sulf, bine

amestecate (separat, pentru evitarea exploziei). Acest amestec se presează bine în tubul motorului. Caracteristicile unui combustibil foarte bun sînt: viteza mare de ardere la o temperatură relativ mică și cu o cantitate de reziduu redusă. Cantitatea de gaze eliminate în unitatea de timp trebuie să fie cît mai mare, aceasta favorizînd un impuls optim de reacție. *Motorul* este organul cel mai important al rachetei și este format dintr-un tub de carton presat (de obicei un tub de cartuș de vînătoare). Există și motoare construite de fabrici specializate. *Miniparașuta* favorizează coborîrea destul de lină a rachetei după îndeplinirea zborului. *Substanța fumigenă* este întrebuințată ca sistem de marcare a traiectoriei rachetei, dar și ca element de întîrziere a declanșării miniparașutei facilitînd astfel ascensiunea. Categorii de rachetomodele. *Clasice* S_2A pentru înălțime cu încărcătură de la 0,0—10,00 NS (newtoni/sec); S_3A pentru durată, cu parașută, de la 0,0—2,5 NS; S_4D pentru durată, racheto-plan de tip „Vultur", de la 10,0—40 NS; S_6B pentru durată cu strimer, de la 2,51—5,0 NS. *Machete* S_5C machete altitudine de la 5,01—10,00 NS; S_5D machete altitudine de la 10,01—40 NS; S_7 machete la scară de la 0,0—80 NS. Competiții și concursuri. Pe plan internațional se desfășoară: campionate mondiale, europene și alte concursuri. Pe plan național se organizează: Campionatul republican de rachetomodele, machete (seniori și juniori), Campionatul republican de rachetomodele clasice (seniori și juniori), Campionatul republican pentru juniori mici, „Cupa Voința", „Cupa U.G.S.R. și alte întreceri. Rachetodromul este o suprafață plană, foarte bine protejată, de unde au loc lansările rachetomodelelor. El trebuie să fie astfel plasat, încît să ofere o perfectă securitate și posibilitate de recuperare a modelelor. Arbitrajul este asigurat de un corp de oficiali format din: *arbitrul principal* care răspunde de buna desfășurare a competiției, coordonează și conduce activitatea celorlalți oficiali, rezolvă eventualele contestații care apar. *Arbitrii cronometrori* măsoară durata de zbor a modelelor. *Starterii* supraveghează lansările, le dau plecarea conform unei ordini bine stabilite. *Arbitrii măsurători*, cu ajutorul telemetrelor, apreciază altitudinea la care se înalță rachetomodelul.

RADIOAMATORISM (m.+f.), ramură sportivă cu caracter tehnico-aplicativ, avînd ca scop realizarea de radio-legături bilaterale între radioamatorii de pe întreg pămîntul, prin folosirea stațiilor proprii. În multe cazuri, sportivii **r.a.** au un rol salvator prin semnalele de ajutor medical, anunțarea unor catastrofe etc. Funcționarea stațiilor de **r.** este reglementată prin convenții internaționale. Apariția primelor aparate de emi-

sie și recepție pentru undele radio este consemnată în anul 1895 și reprezintă încununarea rezultatelor obținute de activitatea unor generații de savanți. Astfel, englezul Faraday (1831) descoperă fenomenul de inducție electrică. Americanul Samuel Morse (1832) concepe alfabetul cu linii și puncte care îi poartă numele. Germanul H.R. Hertz produce pentru prima dată undele radio. De la apariția primului aparat de radio și pînă astăzi, radiotehnica a străbătut un drum relativ scurt, cu un rol însemnat în dezvoltarea tuturor celorlalte ramuri ale științei și tehnicii. Printre pionierii **r.** se numără: americanul Hiram Percy Maxim, care în anul 1914 devine președintele radioamatorilor americani; apoi sovieticii M.A. Bonci, Bruevici și alții. Astăzi **r.** este răspîndit pe întreg globul, numărul **r.** depășind cifra de 600 000. În anul 1923, radioamatorul francez Leon Deloy (cod F8AB) realizează prima legătură transatlantică pe unde scurte, iar sovieticul Ernst Krenkel (cod RAEM), stabilește prima legătură directă de la Polul Nord la Polul Sud. Activitatea de **r.** este o activitate de studii, cercetări și experimentări, începînd cu mijloacele de radiocomunicații (aparate de radio de emisie, recepție etc.) și mergînd pînă la studierea propagării undelor radio, la realizarea de construcții de concepție proprie, de mijloace electronice de telecomandă, de automatizări și aplicații ale radiotehnicii și electronicii. Pentru experimentări, s-au stabilit, prin convenții internaționale, anumite lungimi de undă, în domeniul undelor scurte și ultrascurte, unde **r.** își pot experimenta aparatura, stabilind legături unii cu alții. Pentru realizarea acestor legături, radioamatorii se servesc de un cod: „Codul Q", cu valabilitate mondială, sau de orice limbă străină pe care o cunosc ambii corespondenți. Latura sportivă a acestei activități este realizată prin mînuirea cu mare ndemînare a aparaturii, transmiterea și recepția semnalelor telegrafice, în vederea obținerii de performanțe ridicate, cu aparate în general de mică putere. Organismul care conduce și coordonează activitatea internațională a acestor sportivi este Uniunea Internațională a Radioamatorilor (International Amateur Radio Union — I.A.R.U.), care a luat ființă în anul 1925 la Paris. În țara noastră, primele radiolegături au fost realizate de inginerul Popescu-Mălăești, iar Cezar Brătescu, în anul 1927, obține „Diploma W.A.C." (adică „lucrat toate continentele"). Activitatea radioamatorilor din țara noastră este condusă și coordonată de Federația română de radioamatorism (F.R.R.), în colaborare cu Ministerul Transporturilor și Telecomunicațiilor, Departamentul Poștelor și Telecomunicațiilor. Prin practicarea acestui sport se dezvoltă îndemînarea, rezistența generală, îndemînarea de construc-

tori radio și radiotelegrafiști de performanță. În afară de toate acestea, sportivii cîștigă cunoștințe din domeniul geografiei, electronicii și limbilor străine. Radiocomunicația este orice emisie sau recepție de semne, semnale, sunete sau informații, realizată prin undele radioelectrice. Competiții și concursuri. Pe plan internațional au loc numeroase concursuri pentru toate cele patru probe: telegrafie (viteză de transmisie și recepție), unde scurte, unde ultrascurte și radiogoniometrie operativă („vînătoare de vulpi"). Pe plan național se desfășoară: Campionatul republican de unde scurte pentru seniori și juniori (3,5 MHz telegrafie mixt și 7 MHz); Campionatul republican de radiotelegrafie pentru seniori și juniori I și II (sală, transmisie-viteză), Campionatul republican de radiotelegrafie pentru pionieri și școlari (sală), Campionatele republicane de radiogoniometrie („vînătoare de vulpi") pentru seniori, senioare, pionieri și școlari, Campionatul republican de radiogoniometrie operativă 144 MHz, 3,5 MHz., „Cupa Moldovei" la radiogoniometrie 3,5 MHz (m.+f.), „Cupa Transilvaniei" și alte multe întreceri. Probele de concurs. *Proba de sală*. Unde scurte. Radioamatorii de unde scurte (u.s.) sînt cei mai numeroși dintre pasionații practicii radio. În decursul unei radiolegături, partenerii își transmit numele lor și al localităților unde se găsesc, modul în care ei, angrenați în legătură, pot urmări textele emise. Urmează, de obicei, descrierea aparaturii folosite. Se mai fac relatări asupra stării timpului etc. În eter se formează deseori rețele de stații de radioamatori, grupate pe arii geografice. „Q.S.L."-lul este confirmarea în scris, pe imprimate speciale, specifice fiecărui sportiv. *Proba de unde ultrascurte* (u.u.s.). În esență este vorba tot de realizarea de legături bilaterale, dar aparatura este mai greu de construit și reglat, datorită frecvențelor extrem de ridicate (are preponderență lucrul în telefonie, propagarea fiind mult mai favorabilă). În aceste benzi de frecvență apar tipuri specifice de propagare: prin difuzie troposferică („tropo-scatter-T"), prin reflexie pe aurorele boreale („aurora scatter-A"), prin reflexie pe lună („earth-moonearth" — E.M.E.), prin translație cu ajutorul sateliților artificiali ai pămîntului etc. Sistemul „Q.R.A." reprezintă locatorul de indicare a amplasamentului stației. Suprafața pămîntului s-a împărțit convențional într-o serie de trapeze curbilinii, formate din meridiane și paralele, fiecare trapez avînd o lățime de 2° pe direcția Est-Vest. Prin țara noastră trec „fîșiile verticale" marcate cu K, L, M, N și O. În concurs, arbitrii apreciază calitatea lucrului (ca sportivii să nu deranjeze celelalte frecvențe adiacente, acuratețea emisiei, puterea și inteligibilitatea). *Proba de telegrafie*. Pentru a

comunica un anumit conținut de idei, deci o anumită informație, se utilizează Alfabetul Morse, format din linii și puncte. Pentru a transmite cu viteza de 120 de semne convenționale/min, trebuie ca literele (cifre, semnale) transmise, să însumeze pe min 1 200 de semne elementare, „etalon Paris" în telegrafie. *Alfabetul Morse:* A=.-; B=-...; C=-.-.; D=-..; E=.; F=..-.; G=--.; H=....; I=..; J=.---; K=-.-; L=.-..; M=--; N=-.; O=---; P=.--.; Q=--.-; R=.-.; S=...; T=-; Ŭ=..-; V=...-; W=.--; X=-..-; Y=-.--; Z=--..; Cifrele: 1=.----; 2=..---; 3=...--; 4=....-; 5=.....; 6=-....; 7=--...; 8=---..; 9=----.; 0=-----;. *Alfabetul în telefonie* se exprimă prin cuvinte ca: A=alfa; B=bravo; C=Charly; D=delta etc. Campionatele de telegrafie în sală sînt competiții foarte populare și constau în transmiterea și recepționarea semnalelor telegrafice cu viteze foarte mari: proba de regularitate în care se recepționează texte combinate (cifre, litere și semne de punctuație) și clare în limba română, la viteze fixe de 110, 130 și 150 semne convenționale/min, respectiv 120, 140 și 160 semne/min. Totodată se transmit texte amestecate sau clare într-un timp limitat, obligatoriu, în așa fel, încît să se realizeze o viteză de transmisie de circa 136 semne/min. *Proba de recepție-viteză*, în care se recepționează peste 200 de semne/min (litere) și circa 300 semne/min (cifre), lucru posibil numai cu manipulator electronic. În proba de telegrafie cronometrorii apreciază numărul de semne/min, transmise și recepționate. Ceilalți arbitri verifică radiogramele și consemnează eventualele greșeli. Mai sînt arbitri care asigură asistența tehnică. *Proba de radiogoniometrie operativă* („vînătoare de vulpi") este o probă care se desfășoară în natură (păduri, cîmpii, stufăriș etc.) și care constă în căutarea de către sportivii echipați cu receptori directivi (alergînd prin păduri, hățișuri, cursuri de apă etc.), pînă „pun efectiv mîna pe vulpi", care sînt niște emițători plasați în diferite locuri. Cîștigător este declarat sportivul care „prinde" cele mai multe „vulpi" în timpul cel mai scurt. Concursurile au loc pe teren necunoscut. Arbitrajul este asigurat de un grup de oficiali compus din: arbitrul principal (care se găsește la linia de start; arbitrii de traseu, cronometrorii (la posturi, „vulpi"). Fiecare concurent participă la concurs cu aparatul propriu pentru fiecare frecvență. Termeni specifici. *Antena*, cel mai simplu amplificator necesar radierii în spațiu a puterii emițătoarelor; ea este de mai multe feluri: Hertz, Longvrie, Yagy etc., în raport cu frecvențele de lucru ale emițătoarelor. *Precizia de acord* este cel mai mic ecart de frecvență care poate fi citit cu precizie pe scala emițătorului. În general, acest ecart este reprezentat de diferența de frecvență între două di-

viziuni adiacente ale scalei. *Lărgimea de bandă ocupată* este lărgimea benzii de frecvență ocupată de o emisie în care se concentrează 99% din puterea medie totală radiată, sub frecvența limită inferioară și peste limita frecvenței superioare, fiind radiate puterii egale, fiecare cu 0,5 din puterea medie radiată. Lărgimea de bandă necesară este valoarea minimă a lărgimii de bandă necesară în cazul unei emisiuni date, pentru asigurarea transmiterii informației cu viteza și calitatea dorită. *Toleranța de frecvență* este diferența maximă admisă între frecvența alocată sau cea pe care se dorește a se transmite și frecvența situată în centrul benzii ocupate în realitate de către emisiunea respectivă. *Undele radioelectronice* sînt acelea a căror frecvență este mai mică de 3 000 Ghz și care se propagă în spațiu fără „ghid artificial". *Puterea emițătorului* este cea consumată în circuitul anodic al etajului final. *Radiația parazită* este orice radiație în afara benzii necesare pentru o clasă de emisie dată, inclusiv componentele ale căror frecvențe sînt multipli sau submultipli frecvenței de lucru (produsele parazite de modulație și clicsurile de manipulație). Coduri și prescurtări. *Codul Q* este cel mai cunoscut, servește la vehicularea unei fraze întregi, în numai trei litere, cu care radioamatorii pot comunica cu orice colț al Terrei (exemplu: Q.R.A. = „care este numele stației d-voastră ?" sau Q.R.L. = „sînteți ocupat ?" etc.). La acest cod se mai adaugă un cod de prescurtări (abrevieri), care derivă din engl. (exemplu: „ac" = alternanting current — curent alternativ, ș.a.). *Autorizarea radioamatorilor.* Radioamatorii trebuie să fie autorizați de către ministerul de resort care le trasează următoarele drepturi și îndatoriri: să construiască, să instaleze, să experimenteze și să folosească la domiciliu sau în alt loc specificat în autorizație, o stație de radioamator corespunzătoare clasei respective; să opereze la orice distanță, altă stație de radioamator, individuală sau de club de clasă egală sau inferioară, cu consimțămîntul proprietarului; să studieze temeinic și să respecte cu strictețe prevederile regulamentului și normelor în vigoare privind radiocomunicațiile. Aceste autorizații (de emisie-recepție) au șase clase. *Pentru autorizația de radioamator de recepție* este obligatorie absolvirea unui curs de radioamatorism organizat de F.R.R. sau o recomandare din partea unui radioamator autorizat, din care să reiasă că aspirantul posedă cunoștințele și aptitudinile necesare. *Pentru autorizația de radioamator de emisie-recepție clasa a III-a* sportivul respectiv trebuie să posede autorizația de radioamator de recepție, să fi realizat minimum de 500 de recepții ale unor stații similare din țara noastră și străinătate, din care cel puțin 50% în radiotelegrafie. *Pentru*

autorizația de radioamator clasa a II-a, sportivul trebuie să fie posesorul autorizației pentru clasa a III-a, să fi realizat cel puțin 1 500 de legături bilaterale interne și internaționale, să posede certificatul de radioamator „avansat", să nu fi avut nici o abatere de la regulament. *Pentru autorizația de radioamator clasa I* este necesar ca sportivul să posede autorizația de clasa a II-a, să fi realizat cel puțin 3 000 de legături bilaterale interne și internaționale, din care 50% telegrafie. *Pentru autorizația de emisie-recepție clasa a V-a*, sportivul trebuie să obțină certificatul de radioamator categoria „începător". *Pentru autorizația de emisie-recepție* clasa a VI-a sînt necesare autorizația pentru clasa a III-a sau a V-a și certificatul de radioamator „avansat" și efectuarea a cel puțin 200 de legături bilaterale pe unde ultrascurte interne și internaționale. Certificatele de radioamator (avansat sau începător) sînt documente care atestă că titularul lor posedă cunoștințele și aptitudinile necesare unui radioamator. Certificatele în domeniul undelor ultrascurte poartă mențiunea „U.U.S.". Aceste certificate se obțin pe baza unui examen care constă în probe practice și scrise la materiile prevăzute în programa analitică elaborată și difuzată de către ministerul de resort. Indicativele de radioamator. Fiecărei stații de radioemisie i se atribuie un semn distinctiv, numit „indicativ de apel". Toate stațiile românești de radioamatori au, la începutul indicativului, una din combinațiile de litere „Y.O.", care reprezintă prefixul R.S.R., urmat de o cifră corespunzătoare districtului geografic, după care urmează indicativul de apel al persoanei, clubului (K) etc. Intrarea în legătură se face prin lansarea în eter a unui „apel general": CQ, CQ, CQ de YO5KAI (YO5TC), ceea ce înseamnă că stația YO5KAI sau YO5TC dorește să primească răspuns de la orice altă stație din lume care recepționează semnalele sale. Antrenamentul în vederea competițiilor se realizează în mai multe planuri, în funcție de proba respectivă. *Pregătirea fizică generală* vizează o dezvoltare fizică bună folosind exerciții din: atletism (alergări de viteză și rezistență, sărituri și aruncări), exerciții de dezvoltare a forței etc. Îndemînarea și rezistența sînt necesare sportivilor care practică r. de sală, telegrafie, unde scurte și ultrascurte (ei stau la aparat cîte 12, 14 sau chiar 20 de ore, în vederea stabilirii de legături). Antrenamentul specific se referă în special la exploatarea corectă a aparatelor, mînuirea lor, dezvoltarea pînă la automatism a vitezei de transmisie (în cazul telegrafiei) etc. Arbitrajul este activitatea prestată de specialiști în cadrul concursurilor oficiale, în raport de probe și discipline (unde scurte, ultrascurte, radiogoniometrie și radio-telegrafie), cu scopul verificării cuno-

Scanned with OKEN Scanner

științelor și a performanțelor obținute de către participanți (v. probele de concurs).

RINGO (m.+f.), sport de dată foarte recentă, care constă în aruncarea și prinderea unui inel de cauciuc jucat peste o plasă. Inventatorul acestui sport este polonezul Wladzmierrz Strzyzewski. Practicarea **r.** dezvoltă: mobilitatea, viteza de deplasare, îndemînarea etc. În țara noastră acest sport nu este cunoscut. Jocul se desfășoară aruncînd **r.** peste plasă, pentru ca adversarul să-l prindă și să-l returneze. Un punct se înscrie atunci cînd adversarul nu reușește să prindă inelul, care atinge solul, plasa sau iese din teren. Jucătorii. Un meci se poate disputa între doi adversari (simplu) sau între mai mulți. Ringo este un inel de cauciuc cu diametrul de 17 cm. Competiții și concursuri. La acest nou sport se organizează campionate mondiale, europene și alte concursuri. Echipamentul (v. jocul de handbal). Terenul de joc este identic cu cel de volei, plasa întinzîndu-se la înălțimea de 2,40 m față de sol. Arbitrajul este asigurat de o singură persoană, care ține și evidența scorului. Antrenamentul (v. jocul de volei).

RUGBI (m.), joc sportiv ce se dispută între două echipe a cîte 15 (13 sau 8) jucători avînd ca obiect de joc o minge de formă ovală, care poate fi jucată cu mîna sau cu piciorul. Deși acest joc și-a dobîndit relativ tîrziu un statut propriu, el își găsește originea în formele primitive ale altor sporturi cu mingea. În Italia și Anglia secolului al XII-lea și în Franța secolului al XIII-lea, se practicau jocuri asemănătoare **r.** actual numite: în Italia „calcio Fiorentino", în Anglia „across country", iar în Franța „la choule". În secolul al XIX-lea, în Anglia se practică un joc numit „hurling at goal", care avea caracteristicile jocului de fotbal și rugbi. În anul 1823 acest joc ia două direcții diferite: „fotbal-asociație („dribling game") și „fotbal-rugby". De apariția jocului de **r.** se leagă numele studentului William Web Eilis de la Colegiul din orașul englez Rugby. Primul club de **r.** se înființează în anul 1839 în orașul Rugby, iar în anul 1847 se elaborează primul regulament, dar de abia în anul 1876 se stabilește cifra de 15 jucători. În foarte scurt timp, **r.** se răspîndește în Europa și în celelalte continente: Noua Zeelandă, Australia, Africa de Sud (pe atunci colonii britanice). În anul 1893, pentru a impulsiona jocul, s-au creat echipe a cîte 13 jucători, ca apoi (înaintea primului război mondial) să se revină la numărul de 15 jucători. În anul 1934 ia ființă Federația Internațională de Rugbi Amator-F.I.R.A., în al cărei regulament se declară „amatorismul". La noi în țară **r.** este introdus în anul 1913, odată cu primii studenți care se întorc în

țară de la universitățile din Franța, unde după Anglia, r. prinde cele mai puternice rădăcini. Un așa-zis „campionat" se desfășoară în anul 1914, la care au participat trei echipe: „Tennis Club", „Sporting Club" și „Rugbi Club". Reprezentativa României este prezentă în anul 1919 pentru prima dată într-o competiție internațională la marele turneu „Cupa interaliată" de la Paris. Apoi, la J.O. de la Paris, din anul 1924, echipa țării noastre obține medalia de bronz (astăzi r. nu este admis în cadrul programului J.O.). Organismul care conduce activitatea competițională în jocul de r. din țara noastră este Federația română de rugbi (F.R.R.). Prin practicarea acestui sport se dezvoltă un organism sănătos și armonios, predominantele calități motrice fiind: forța, viteza, rezistența, precum și spiritul de sportivitate („fair-play"). J o c u l. Un meci nu poate începe, dacă o echipă nu prezintă în teren cel puțin 11 jucători. Lovitura de începere este o „lovitură așezată", care se execută din centrul liniei de mijloc, de către echipa hotărîtă prin tragere la sorți sau de către echipa căreia i s-a marcat „o țintă". Mingea șutată trebuie să depășească linia de 10 m a adversarilor. Cînd aceeași minge șutată cade direct în marginea terenului sau marginea de țintă, cînd atinge sau depășește linia de „minge moartă", echipa adversă poate accepta repetarea loviturii sau poate cere o „grămadă" la centrul terenului. În momentul șutării, echipa jucătorului executant trebuie să se afle înapoia liniei de centru, iar echipa adversă, înapoia propriei linii de 10 m. După executarea loviturii de începere, orice jucător poate să intre în posesia mingii și să o joace, respectînd dispozițiile regulamentare. Lovirea mingii cu piciorul este admisă în orice direcție, dar pasele cu mîna sînt admise numai spre înapoi sau cel puțin în aceeași linie. J u c ă t o r i i. Așezarea în teren și sarcinile jucătorilor (dinspre linia de țintă spre centru) sînt următoarele: nr. 15 (fundașul) este așezat în dreapta buturilor (stîlpii de țintă) și puțin înainte. El are sarcina, în special, să intercepteze mingile care vin pe sus de la adversar și să le retransmită coechipierilor sau în margine, prin lovituri de picior. Nr. 14 „aripă la deschidere" („aripă de trei sferturi") dreapta este așezat în fața fundașului și spre dreapta lui (face parte din linia de treisferturi). Nr. 13 „centrul II" este plasat în fața „aripii la deschidere" și la stînga lui. Nr. 12 „centrul I" este așezat în fața „centrului II" și spre stînga lui. Nr. 11 „aripă de trei sferturi" stînga („aripă închisă") este plasat în stînga fundașului, mai avansat decît „aripa deschisă". Nr. 10 „mijlocașul la deschidere" este plasat în fața centrului I și spre stînga lui. Nr. 9 „mijlocașul la grămadă" este plasat în fața mijlocașului la deschidere și spre stînga lui. Nr. 8 „închizătorul" li-

niei a III-a este plasat în fața și în stînga „mijlocașului la grămadă". Nr. 7 „aripă dreapta" este plasat în dreapta „închizătorului". Nr. 6 „aripă stînga" este plasat în stînga „închizătorului". Nr. 5 se numește „linia a II-a dreapta", iar nr. 4 „linia a II-a stînga", fiind plasați în fața liniei a II-a. Nr. 3 „stîlp dreapta" este așezat în dreapta „trăgătorului". Nr. 2 „trăgătorul" se află plasat la mijloc, iar nr. 1 „stîlp stînga" este plasat în stînga „trăgătorului". Aceasta este așezarea clasică la începutul jocului, dar în funcție de așezarea adversarului se pot face modificări. Echipa este formată din 15 jucători în teren și două rezerve. Un jucător se

Fig. 134

Pasa cu două mîini.

poate schimba numai cu avizul medicului (în caz de rănire), el nemaiputînd lua parte la joc. *Liniile pe compartimente.* Linia I este formată din cei trei înaintași (1, 2 și 3), care iau parte la grămadă. Pe lîngă aceasta, activitatea lor se bazează pe înscrierea punctelor în situații aglomerate. Linia a II-a este formată din doi jucători (nr. 4 și 5); linia a III-a este formată din trei jucători (6, 7 și 8). Toate aceste linii formează compartimentul ofensiv, „grămada" sau „pachetul". Compartimentul defensiv este format din: mijlocași (nr. 9 și 10), linia de trei sferturi (nr. 11, 12, 13 și 14) și, bineînțeles, fundașul (nr. 15). *Căpitanul echipei* este ales dintre cei mai buni jucători, caracterizîndu-se prin sportivitate, corectitudine, maturitate tactică, colegialitate etc. Competiții și concursuri. Pe plan internațional, nu există un Campionat mondial, ci numai unul european numit „Cupa națiunilor", la care participă toate reprezentativele afiliate la F.I.R.A. În afară de această competiție avînd o tradiție bogată, mai există „Cupa celor cinci națiuni", la care participă reprezentativele Angliei, Franței, Scoției, Irlandei și Țării Galilor. Pe plan național se organizează: Campionatul republican al seniorilor divizia A și B, „Daciada" (seniori și juniori), „Cupa F.R.R.", Campionatul republican divizionar al juniorilor și școlarilor etc. Procedee tehnico-tactice. *Pasa*, element tehnic de bază prin care jucătorul transmite mingea unui coechipier mai bine plasat, cu scopul de a cîștiga teren și de a ajunge cu ea în te-

Scanned with OKEN Scanner

renul de țintă advers. Pasa cu două mîini se execută ținînd mîinile pe minge, brațele conduc mingea pe direcția dorită, ultimul impuls fiind dat prin flexia degetelor (trunchiul pivotează spre direcția aruncării). Pasa întoarsă se execută atunci cînd jucătorul aflat în posesia mingii, schimbă partea de atac, orientîndu-se cu fața spre coechipier, fandează energic pe piciorul din față, răsucește trunchiul spre interior și execută pasa prin întinderea brațelor. Mai sînt multe feluri de pase, dintre care enumerăm: pasa „în clopot" (peste cap), din plonjon (în cădere), din placaj, „oferită", la „grămadă" (caracteristică mijlocașului) etc. *Driblingul* (conducerea mingii cu piciorul), exercițiu destul de complicat, avînd în vedere forma ovoidă a mingii, executat cu șiretul ghetei („ristul"), cu latul sau cu exteriorul ghetei. *Prinderea mingii*, procedeu tehnic de bază la care se apelează atunci cînd mingea se află în aer, ca urmare a unei lovituri cu piciorul, a unei repuneri de la margine sau a interceptiei unei pase venite de la adversar sau coechipier. Întotdeauna mingea se prinde înainte de a lua contact cu solul. Prinderea propriu-zisă se face „în brațe", cînd traiectoria mingii este capricioasă sau alunecoasă. Prinderea „în palme" se utilizează frecvent la aruncările de la margine. Prinderea după ricoșeu din pămînt se execută prin întinderea brațelor asupra ei, cu palmele în jos, acoperind-o ca un capac. *Purtarea mingii* se face cu două mîini (mingea se ține la nivelul abdomenului, cu coatele semiflexate); cu o mînă (la piept) în partea opusă adversarului; la șold etc. *„Transformarea"*, lovitură care se execută după ce s-a marcat o încercare („eseu"). Echipei care a înscris i se acordă dreptul de a executa o „lovitură așezată" sau „căzută" de pe o linie, care trece prin punctul unde s-a marcat încercarea. Echipa executantului se va plasa înapoia liniei unde a fost așezat balonul, iar echipa adversă se va așeza în spatele liniei de țintă. În timpul execuției, atacul este interzis. *„Tamponul"* (apărarea la „placaj"), procedeu tehnic prin care jucătorul cu mingea face mișcări simple, de împingere bruscă, cu palma deschisă, în corpul adversarului (în momentul cînd acesta începe acțiunea de

Fig. 135

Placajul.

placare). Înainte de „aplicare a tamponului", jucătorul va trece mingea în partea opusă adversarului. *„Placajul"*, element tehnic

din apărare, prin care un apărător prinde cu brațele adversarul în posesia mingii, oprindu-i înaintarea. Placajul de pe loc se execută prin cuprinderea brațelor adversarului cu balonul (din față, din spate sau din lateral), cu scopul reducerii sau eliminării posibilităților lui de a pasa. Placajul din mers și alergare se execută prin apucarea sau împingerea în lateral a gleznelor. Căderea din placaj, acțiune pe care o întreprinde jucătorul placat, în drumul său către sol, încercînd să amortizeze șocul căderii. Înainte de a lua contact cu solul, jucătorul încearcă să paseze; dacă nu reușește, el trebuie să abandoneze mingea (în mod obligatoriu). *Blocarea mingii* se execută din mers sau din alergare, prin întinderea brațelor în sus (în faza inițială de lovire) și acoperind-o, cu palmele în jos. *Fenta* (mișcarea înșelătoare) se execută atît cu mingea, cît și fără ea, constînd în simularea unei mișcări și executarea alteia (exemplu simularea pasei și continuarea menținerii balonului). *Apărarea.* O echipă se consideră în apărare atunci cînd nu este în posesia mingii și prin diferite acțiuni, încearcă să împiedice adversarul să înscrie, urmărind în același timp recuperarea balonului. Ea se organizează în funcție de dispozitivul de atac al adversarului. „Curentul direct" este sistemul de apărare cu jucători numeroși („apărarea dreaptă"). „Curentul transversal" se formează din repliajul jucătorilor din curentul direct. „Curentul profund" se formează din jucătorii mai depărtați de faza de joc, concretizat printr-o linie oblică. Procedeele tehnice specifice apărării sînt: placajul, culegerea mingii, prinderea mingii și șutarea ei în margine, blocajul și închiderea unghiului de acțiune a adversarului direct etc. Apărarea continuă (în linie sau în zonă) este aceea în care se acționează, în funcție de progresia mingii. Marcajul „om la om", sistem de apărare în care adversarul este obligat să-și orienteze acțiunile cît mai lateral posibil. Alte mijloace de apărare sînt: blocarea loviturilor de picior, organizarea cu prioritate a grămezilor spontane, marcajul supranumeric etc. *Atacul.* Echipa se găsește în atac atunci cînd intră în posesia mingii. Sarcinile jucătorilor din atac sînt următoarele: să găsească mijloacele cele mai eficace de pătrundere spre terenul de țintă, jucătorul purtător al balonului să fie încadrat permanent de cel puțin doi coechipieri, atacul să se desfășoare prin accelerarea ritmului în fazele finale. Procedeele tehnice în atac sînt: pasele, driblingul, depășirile, fentele, loviturile de picior, evitarea placajelor prin „tampon" etc. *Tactica.* Tactica în apărare se bazează pe multitudinea modalităților de așezare, mișcare și mijloacele și procedeele folosite în momentele fixe ale jocului („grămada", repunerile și „marginea"), în scopul anihilării acțiunilor de atac, stopînd mingea înainte de a

Scanned with OKEN Scanner

fi trecut linia avantajului. Aceste modalități sînt: replierile rapide cu creare de avantaj numeric, dublările (sau triplările) jucătorilor angajați la minge etc. Tactica în atac se realizează prin: lovituri lungi de începere orientate în zone neacoperite de adversar, înaintașii grupîndu-se în spatele liniei de centru pe două linii a cîte 4 jucători (linii de urmărire), prima fiind formată din jucătorii cu o bună viteză de deplasare, iar a doua, din jucători cu forță mare de penetrație. Jucătorii liniei de trei sferturi acționează, prin atac, pe partea închisă (exemplu, după o „grămadă" spontană"). *Contraatacul* se organizează imediat ce mingea a intrat în posesia echipei, desfășurîndu-se cu rapiditate, prin „percuții" în depășire pe zone restrînse, colaborare cu linia de trei sferturi, îndepărtînd în mod progresiv mingea de spațiul aglomerat, pătrunderi în forță, în dispozitivul advers, în scopul realizării unei „încercări", contraatac supranumeric, căutînd „omul liber" (nemarcat) care să „culce" balonul în terenul de țintă. M i n g e a are formă ovală cu lungimea axei mari de 28—29 cm, circumferința mare de 76—79 cm, circumferința mică de 60—65 cm, greutatea de 375—425 gr. E c h i p a m e n t u l se compune din: ghete prevăzute cu crampoane pe talpă, jambiere, chiloți de sport și tricouri numerotate. T e r e n u l d e j o c are lungimea de 95—100 m iar lățimea de 66—68 m, este acoperit cu gazon, argilă sau nisip. T i m p u l d e j o c este fixat la 2 reprize a cîte 40 minute, cu o pauză de 5 minute între reprize, necesare pentru schimbarea porților, în care timp jucătorii nu au voie să părăsească terenul. Întreruperile permise (de exemplu tentativele de țintă) se vor recupera în repriza în care s-au produs. R u g b i î n 1 3 este practicat în special de către echipele profesioniste, prezentînd unele diferențe de regulament: este exclusă repunerea mingii din margine, nu se oprește jocul prin „marc", „grămada" este formată din 6 jucători (în formația de 3—2—1); cînd jucătorul cu mingea cade din placaj și nu este reținut, poate continua acțiunea. **R.** în 13 este foarte dinamic, are un regulament care favorizează echipa în atac, mai dur, solicitînd un efort susținut. Se practică pe terenuri similare cu cele ale **r.** în 15. R u g b i î n 8, formă de joc pe teren redus (70/20 m), în care componența echipei va fi: 3 jucători la „grămadă", 2 mijlocași (unul la deschidere și unul la „grămadă"), un centru, o „aripă" și un fundaș. Așezarea jucătorilor în teren este aceeași ca la **r.** în 15, regulamentul fiind și el același. A n t r e n a m e n t u l. *Pregătirea fizică specifică* are ca scop primordial dezvoltarea forței în picioare, în brațe, forța de împingere a jucătorilor care formează „grămada" și care se face atît pe teren, cît și în sălile de antrenament, folosind aparate speciale (exemplu „jugul" care este un dis-

pozitiv la care se „înhamă" jucătorii și împing). Viteza de deplasare se dezvoltă prin sprinturi scurte (20–30 m) sau prelungite, alergări serpuite etc. Rezistența în regim de joc se exersează prin

de joc etc. Arbitrajul este asigurat de câte o brigadă de trei oficiali: *arbitrul de centru* conduce jocul în teren prin intermediul „codului de gesturi" și fluier, aplicînd întocmai regulamentul. El

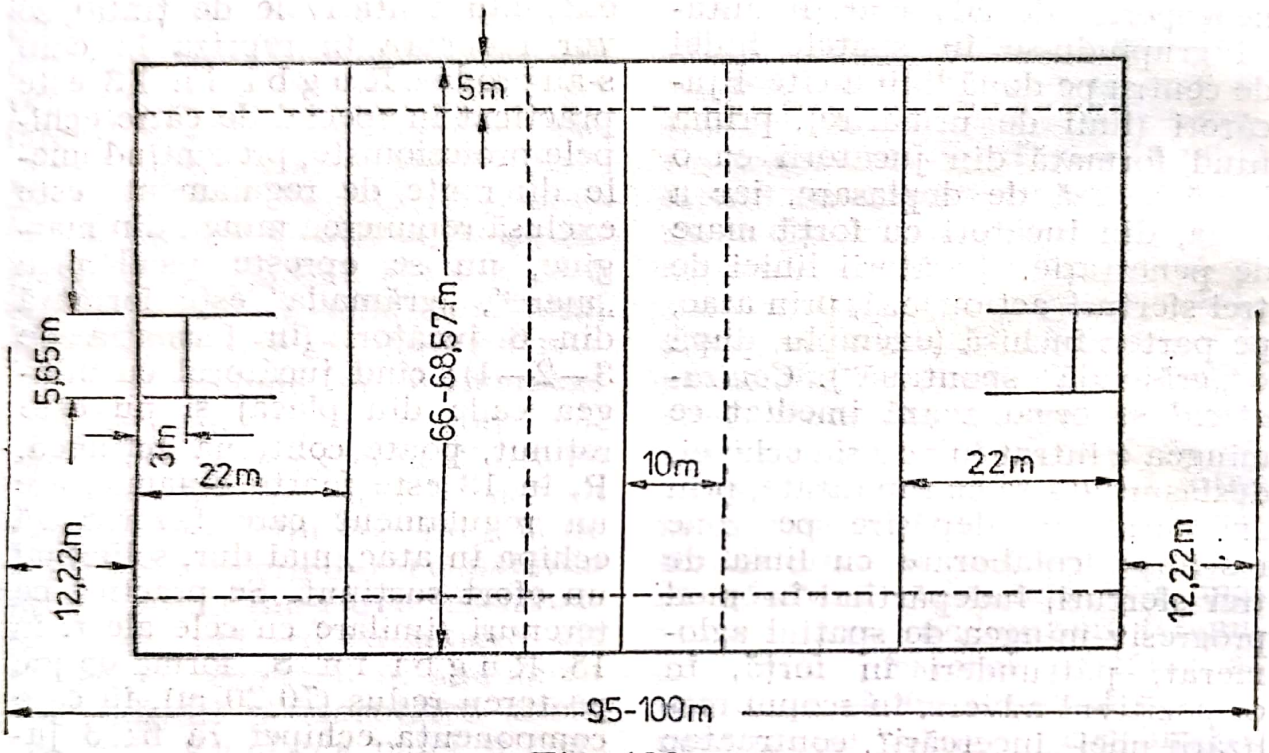


Fig. 136

Terenul de rugbi.

repetări de faze compartimentale de joc. *Pregătirea tehnică* constă în învățarea și perfecționarea elementelor tehnice: pasele, loviturile de picior, driblingul, mînuirea balonului, formarea grămezilor, executarea transformărilor etc. *Pregătirea tactică* se dezvoltă prin jocuri cu temă, jocuri „școală", jocuri bilaterale, tactica pe compartimentele echipei, sisteme

are următoarele sarcini: cronometrează timpul de joc, urmărește și notează scorul, controlează echipamentul jucătorilor, nu permite pătrunderea în teren a niciunei persoane (în afară de medic, în caz de accident), nu permite niciunui jucător să părăsească terenul, decît în caz de rănire. *Judecătorii de margine*, în număr de doi, acționează de o parte și alta

a terenului, sînt supuși autorității arbitrului de centru (care poate să-i consulte sau să anuleze deciziile lor). Fiecare judecător de margine trebuie să aibă un fanion de semnalizare pe care îl ridică atunci cînd balonul sau jucătorul care îl poartă ies în margine, indicînd locul de repunere și echipa care are dreptul să o execute. Cînd se execută o transformare după încercare, o lovitură liberă sau de pedeapsă, ambii judecători de margine trebuie să-l ajute pe arbitrul de centru, semnalînd rezultatul tentativei. *Acordarea punctelor* se face după cum urmează; un „atins la pămînt" („încercare" sau essai în fr.) cu mingea în terenul de țintă al adversarilor se consemnează cu 4 puncte. O „țintă" care transformă încercarea se notează cu 6 puncte. O „țintă" obținută prin lovitură liberă sau de pedeapsă se notează cu 3 puncte. O lovitură de picior căzută („dropp-goal" în engl.) se notează cu 3 puncte. *„Atins la pămînt"* este gestul unui jucător, care, ținînd balonul cu mîinile sau cu brațele, îl aduce în contact cu pămîntul. Culegerea de pe sol a balonului nu constituie „un atins la pămînt". *„Marc"-ul* este prinderea balonului din zbor, cînd acesta a fost șutat de un adversar. În momentul prinderii, jucătorul trebuie să anunțe „marc"; atunci el are dreptul să repună balonul printr-o „lovitură așezată". *Loviturile.* Lovitura așezată se execută prin așezarea balonului cu mîna și șutarea lui (v. lovitura de începere). Lovitura de picior căzută (dropul) se execută prin lăsarea mingii să cadă din mîini, pe pămînt și șutarea ei după prima săritură, în timp ce se înalță. Lovitura din zbor (vole) se execută direct, fără a o lăsa să atingă solul. Lovitura de pedeapsă (penalti) se execută cu piciorul, de către oricare din jucătorii beneficiari, prin oricare tip de lovitură, cu mențiunea că jucătorul executant să se plaseze înapoia liniei, de execuție, iar echipa adversă, înapoia propriei linii de țintă. Lovitura de urmărire este un procedeu tehnic în care lovirea balonului se face din vole sau drop (pe direcția înainte), după care același jucător aleargă pentru a o recupera. *Marginea.* Balonul este în margine (în tușă), cînd nefiind purtat, atinge sau traversează o linie de margine. Se consemnează același lucru, cînd balonul purtat sau jucătorul purtător atinge o linie de margine sau terenul de dincolo de ea. Dacă jucătorul se află în teren, a prins mingea imediat ce a traversat linia de margine, nu este considerată margine. „Marginea" (repunerea) este formată din cel puțin 2 jucători din fiecare echipă, așezați în două șiruri paralele cu linia de repunere, respectînd un interval de 1 m între coechipieri și cel puțin 60 cm față de adversari. Repunerea trebuie să fie executată de un adversar al jucătorului care a atins ultimul balonul. Jucătorul care repune („talonerul") trebuie să arunce balonul

cu o mînă de la locul stabilit de judecătorul de margine, și drept de-a lungul liniei de repunere, în așa fel încît el să atingă un jucător sau solul. „Circulația razantă" („peeling-off", în engl.) survine cînd un jucător sau mai mulți se deplasează din poziția inițială, în margine, cu scopul de a prinde balonul pasat sau aruncat înapoi de către un coechipier aflat în margine. „Grămada" („mellée"-ul, în fr.) este formată din cîte 8 jucători și poate avea loc numai în teren. Jucătorii care formează grămada se „leagă" între ei de așa manieră, încît să permită mingii să fie introdusă pe linia mediană, între ei. Liniile care formează grămada sînt: linia I formată din „trăgător" (plasat la mijloc), doi „stîlpi", de o parte și de alta; linia a II-a formată din 4 jucători; linia a III-a formată dintr-un singur jucător. Introducerea balonului în grămadă se face de către jucătorul mijlocaș al echipei care nu a provocat oprirea jocului. Dacă balonul introdus printr-un capăt al „tunelului" iese pe cealaltă parte, va trebui să fie reintrodus (dacă nu s-a dictat o lovitură de pedeapsă). Odată introdus corect, balonul va fi scos cu picioarele, de unde apoi, va fi preluat de unul din mijlocași. Grămada la 5 m de țintă se formează dacă un jucător purtător de balon aflat în terenul de țintă este ținut în așa fel, încît nu poate executa un „atins la pămînt" (execută echipa aflată în atac), dacă un jucător talonează, șutează, poartă sau aruncă mingea dincolo de propria linie de țintă, dacă un apărător purtător aflat în cîmpul de joc este obligat să intre în propriul teren de țintă și face un „atins la pămînt" (introduce echipa în atac). Grămada spontană se formează atunci cînd balonul se află la pămînt și unul sau mai mulți jucători din echipă care se află în picioare și în contact fizic, se adună în jurul balonului aflat între ei. Nu este permis niciunui jucător ca în acest caz să joace balonul cu mîna (cu excepția unui „atins la pămînt" în terenul de țintă). Jucătorul aflat la pămînt în apropierea grămezii spontane trebuie să facă tot posibilul să se rostogolească departe de balon. Grămada spontană cu balonul purtat („mol"-ul) se formează din unul sau doi jucători din fiecare echipă, aflați în picioare și în contact fizic, grupați în jurul unui jucător purtător. Cînd balonul din „mol" nu mai poate fi jucat, se ordonă o grămadă. Toate abaterile de la grămadă se sancționează cu o lovitură de pedeapsă. Se consideră abatere, dacă mijlocașul la grămadă (cel care introduce balonul) joacă mingea cu piciorul, atunci cînd se găsește în „conturul" grămezii. Orice grămadă cerută sau ordonată, ca urmare a unei greșeli în margine, se va forma la 15 m de linia de margine, pe linia de repunere. *Legea avantajului.* Arbitrul nu trebuie să fluiere pentru o abatere survenită în timpul jocului, cînd este urmată

de un avantaj cîștigat de echipa nevinovată. Avantajul poate să fie teritorial sau o astfel de posesie a balonului care să constituie un avantaj tactic evident. Excepții de la acordarea legii avantajului: la lovitura de începere, mingea nu este jucată din punctul corect, mingea iese din grămadă corect, mingea (sau jucătorul) atinge arbitrul. *Ofsaidul.* Un jucător se află în poziție de ofsaid cînd este în situația de a nu fi permis unui jucător advers să participe la joc, fiind pasibil de pedeapsă. Ofsaidul la joc deschis se întîmplă atunci cînd jucătorul se găsește înaintea balonului care ultima dată a fost jucat de către coechipieri. Ofsaidul la grămadă, la grămadă spontană, la mol și la margine este atunci cînd un jucător rămîne sau trece înaintea liniei sau locului specificat. Linia de ofsaid este linia imaginară paralelă cu liniile de țintă, la 10 m înapoia liniei de repunere. Ofsaidul pentru neparticipanții la margine este considerat atunci cînd jucătorul trece sau rămîne cu un picior înaintea liniei de ofsaid înainte ca marginea să se fi terminat. *Obstrucția* se traduce prin împingerea sau atacarea unui jucător care aleargă după minge, altfel decît umăr la umăr. Jucătorul care poartă mingea, după ce a ieșit dintr-o grămadă, grămadă spontană, mol sau margine, nu poate să forțeze trecerea printre coechipierii dinaintea lui. Jucătorii nu au voie să arunce mingea în mod intenționat din cîmpul de joc, în margine sau dincolo de propria linie de „minge moartă". Pentru abateri de la aceste prevederi se acordă o lovitură de pedeapsă sau încercare de penalizare. *Încercarea* se marchează executînd un „atins la pămînt" în terenul de țintă al adversarilor. Încercarea de penalizare se execută între stîlpii verticali ai buturilor și se acordă dacă, fără obstrucție, joc necinstit, din partea echipei în apărare, s-ar fi putut marca o încercare sau dacă o încercare ar fi fost probabil marcată într-o poziție mai favorabilă decît cea în care balonul a fost atins la pămînt. Un jucător aflat în joc marchează o încercare dacă purtînd balonul în terenul de țintă al adversarilor, face acolo un atins la pămînt, dacă un jucător poartă, aruncă sau șutează mingea în propriul său teren de țintă, iar un adversar execută primul un atins la pămînt, dacă la o grămadă ordonată sau spontană, o echipă este împinsă în propriul teren de țintă și înainte de a fi ieșit din ea, balonul este atins la pămînt de către un jucător advers. O încercare poate fi marcată de un jucător care este în marginea de țintă, cu condiția să nu fie purtător de balon.

Scanned with OKEN Scanner

S

SANIE (m. + f.), sport de iarnă care constă în coborîrea cu sania a unui traseu înclinat, special amenajat (cu viraje). Încă din cronicile anilor 1520—1522 se vorbește despre întreceri ce aveau loc pe sănii. În anul 1883, la poalele munților Alpi, în orașul elvețian Davos, are loc primul concurs de săniuțe, pe o stradă înclinată. Sportul **s.** s-a dezvoltat în special în regiunile muntoase; orașele Minsch, Davos și Saint Moritz (Elveția) sînt considerate leagănul acestui sport. Abia în anul 1957 ia ființă Federația Internațională a Sporturilor cu Săniuțe (Fédération Internationale de Luge-F.I.L.), care conduce și coordonează activitatea internațională competițională. Proba de **s.** este inclusă în programul J.O. de iarnă. La noi în țară **s.** se practică din timpuri străvechi. Încă din anul 1909 se organizează la Sinaia concursuri de bob și săniuțe. Federația română de bob și sanie este forul care conduce activitatea competițională. Prin practicarea săniușului, sportivii se călesc în aerul rece și curat, își dezvoltă simțul echilibrului, reflexele, spiritul de observație dar și curajul, pentru că, la ora actuală, datorită pîrtiilor înclinate, cît și săniuțelor special construite, se ating viteze care depășesc 100 km/oră. S a n i a d e c o n c u r s. *Sania de tip popular* trebuie să aibă: lungimea de 0,60—1,40 m, ecartamentul (distanța maximă între punctele unde tălpile saniei ating zăpada) de 0,60 m, lățimea tălpicelor de 2—4 cm și greutatea de 18 kg. *Sania de concurs* are lungimea de 1,24—1,35 m, înălțimea minimă de 15 cm, ecartamentul de maximum 45 cm, greutatea maximă de 20 kg (pentru proba de simplu), iar pentru proba de dublu, 22 kg. Sania este construită din lemn de frasin, avînd pe tălpici șine metalice. P i l o t a r e a. *Poziția regulamentară pe sanie* este călare șezînd, cu corpul mult înclinat în spate. Pilotarea propriu-zisă se face din spate, apucînd părțile terminale ale săniuței. Prin apăsări și înclinări ale corpului pe o parte și alta, sania ia direcția dorită (în viraje). C o n c u r s u r i ș i c o m p e t i ț i i. Pe plan internațional se organizează: cam-

pionate mondiale, europene, balcanice, J.O. etc. Pe plan național au loc: „Concursul de deschidere", „Daciada" (pentru seniori și juniori), „Cupa Federației", Campionatul republican școlar și alte întreceri. Probele de concurs. Concursurile de s. se desfășoară individual și pe perechi. În funcție de numărul participanților, concurenții parcurg traseul de cel puțin patru ori (manșe). Adiționarea timpilor realizați de concurenți în cele 4 manșe dă rezultatul final, care va determina locul în clasament. Ordinea plecării în probă este stabilită prin tragere la sorți, astfel că primul concurent din prima manșă pleacă ultimul în manșa a doua etc. Înaintea concursului, arbitrii desemnați verifică săniile din punct de vedere tehnic (lungime, greutate etc.). Plecarea în cursă se face de pe teren plat, în așa fel, încît concurentul să împingă sania înainte de a începe coborîrea. Echipamentul este format din haine groase, ghete, ochelari și în mod obligatoriu, cască de protecție. Pîrtia de concurs. Lungimea pîrtiei se va stabili în funcție de condițiile naturale (1—2 km), avînd o înclinație de 10—25°, cu lățimea de minimum 10 m. Numărul virajelor trebuie să fie de minimum patru, cu o rază de curbură de cel puțin 8 m. Virajele sînt amenajate de așa natură încît să se evite orice pericol de accidentare, marginile se supraînalță și sînt marcate cu fanioane. Porțiunea de pîrtie de la sosire trebuie să fie destul de lungă și plată sau în contrapantă. Toate obstacolele de pe margine sînt marcate vizibil și protejate cu baloturi de paie și plase de protecție. Marginile pîrtiei sînt prevăzute cu șănțulețe pentru scurgerea apei. Înaintea primului concurent pleacă în cursă „deschizătorul", care este un sportiv bun, dar care nu concurează ci comunică la sosire eventualele situații neprevăzute care apar. Antrenamentul vizează dezvoltarea calităților motrice (forța, mobilitatea, echilibrul etc.); se realizează atît în sezonul cald, dar în special iarna, cînd se parcurg diferite pîrtii care pun probleme de pilotaj. *Antrenamentul specific* se face prin pilotarea motocicletelor și carturilor (vara) și prin pilotarea săniuțelor de concurs, începînd cu căderea primei zăpezi. *Antrenamentul oficial* se desfășoară înaintea concursurilor (cu o zi sau două), pe pîrtia de concurs pregătită. Acum, sportivii fac cunoștință cu pîrtia, calculîndu-și cu grijă virajele, locurile de frînare etc. Arbitrajul este asigurat de un grup de oficiali compus din: *arbitrul principal*, care conduce și coordonează activitatea celorlalți arbitri, aprobă oprirea concursului dacă este cazul etc; *arbitrii cronometrori*, în număr de 2—3, sînt plasați pe linia de sosire și măsoară timpul realizat de concurenți; *starterul* dă plecarea concurenților din 30 în 30 de sec sau din min în min; *arbitrii de traseu* sînt așezați de-a-

lungul pîrtiei și supraveghează întregul parcurs. *Secretariatul probei* se ocupă de înscrierea concurenților, calculează rezultatele, întocmește clasamentele, le afișează etc.

SCHELETON (m.+f.), sport de iarnă care constă în coborîrea unor pante înclinate, special amenajate, pe o sanie (numită scheleton) de o construcție specială. Prima coborîre pe **s.** aparține englezului Schild care în anul 1884 coboară o pantă foarte înclinată („Cresta-Run" din Saint Moritz). Pe măsură ce anii s-au scurs și tehnica a avansat, **s.** s-a modernizat și el, astfel că la ora actuală se ating viteze care depășesc 130 km/oră. În țara noastră, acest sport nu este prea cunoscut. Scheletonul are forma unei sănii, de construcție metalică, cu greutatea de 50 kg, un ecartament de 38 cm, iar înălțimea de la sol, de 15 cm. La partea terminală se montează o pernă specială pe care se așază picioarele (ea este reglabilă). În partea din față, acolo unde cele două tălpi se încovoaie în sus, se montează două mînșoane de prindere cu mîinile. Pilotarea. Poziția pe **s.** Concurentul este așezat pe burtă iar picioarele așezate pe pernă depășesc lungimea **s.** Pilotarea se face cu bombeul bocancilor. Concursuri și competiții. Proba de **s.** a făcut parte din programul J.O. de iarnă pînă în anul 1948 cînd a fost scoasă. Pe plan internațional se desfășoară campionate mondiale (neoficiale), europene și alte întreceri. Echipamentul este asemănător cu cel din proba de sanie, cu excepția bocancilor care au o construcție specială (bombeuri întărite). Pîrtia este de fapt un canal cu lungimi și lățimi variabile, cu mai multe viraje. Antrenamentul (v. sania). Arbitrajul (v. sania).

SCHI (m.+f.), sport de iarnă practicat cu schiurile în probele de fond, slalom, sărituri etc. Izvorît din nevoile vieții din regiunile nordice, **s.** a devenit mult mai tîrziu un mijloc de întrecere sportivă. Primele întreceri dintre schiori au loc în orașul Cristiania (Oslo de astăzi), în anul 1767. Regiunea Telemark (din sudul Norvegiei) este leagănul schiului modern, de unde apoi el „coboară" spre Europa centrală pe pantele înzăpezite ale Alpilor. În anul 1924 ia ființă Federația Internațională de Schi (Fédération Internationale de Ski-F.I.S.). **S.** face parte din probele J.O. de iarnă. În țara noastră, în anul 1888, ia ființă „Societatea de schi" Carpați din Brașov. În anul 1909, Clubul de schi din Brașov organizează prima ediție a „Campionatului Ardealului". În orașul Cluj existau grupe de tineri care făceau excursii pe distanța Cluj-Turda (30 km), performanța de atunci fiind de 5 ore și 30 min. În anul 1905, la Brașov, ia ființă prima asociație pentru cultivarea **s.** Practicat la început în cercuri restrînse, ca o anexă a Campionatelor de bob, în cadrul Federației societăților de sport din

România, astăzi Federația Română de Schi (F.R.S.) organizează și conduce o bogată activitate competițională. Prin practicarea acestui frumos sport se dezvoltă: forța în picioare și brațe, aparatul respirator, îndemînarea, rezistența, viteza de reacție, curajul, tenacitatea etc. Este un sport al tuturor vîrstelor, avînd și un efect compensatoriu. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se desfășoară: campionate mondiale (la toate probele), J.O. de iarnă, campionate europene, „Cupa mondială", campionate balcanice etc. Pe plan național se organizează: Campionatul republican al seniorilor, juniorilor și copiilor, „Daciada", Concursul de deschidere a sezonului, „Cupa F.R.S." la schi-biatlon, Campionatul republican universitar, Campionatul republican școlar și alte numeroase întreceri. Probele de concurs. *Probele de fond*. Distanțele pe care se aleargă în probele de fond sînt: 15, 30 și 50 km pentru bărbați, iar pentru femei 5 și 10 km. Plecarea în aceste curse se face din 30 în 30 de sec sau din min în min. Traseele de fond se amenajează pe terenuri în care predomină relieful plat dar și cu diferite obstacole (nu prea mari), pante, pe care sportivii le urcă și le coboară. Traseul este marcat cît mai vizibil cu fanioane colorate. Pe întregul parcurs se instalează posturi de control, unde se află arbitrii care notează pe toți concurenții ce trec prin aceste locuri. Schiorii care nu trec prin toate posturile de control sînt descalificați. La baza tehnicii mersului pe schi stau cîteva procedee tehnice folosite diferențiat în funcție de relief, de cerințele tactice și de resursele sportivului. Mersul alternativ are următoarele faze: împingerea alternativă cu picioarele, pendularea piciorului descărcat, împingerea alternativă sau simultană cu brațele. Pentru mersul alternativ cu 4 pași („buestru") coordonarea mișcărilor brațelor cu cele ale picioarelor, amplitudinea și intensitatea diferitelor mișcări sînt principalele caracteristici tehnice care îl deosebesc de mersul simplu. Alte procedee tehnice: alunecarea prin împingere simultană, mersul cu un pas și împingere simultană, mersul combinat etc. *Proba de biatlon* (m.) este de fapt o probă de fond care are instalate pe parcurs poligoane pentru tragere la țintă cu armă de calibru redus. Distanța pe care se aleargă este de 20 km, cu 4 puncte de tragere (cîte 5 focuri pentru fiecare concurent). Cîștigătorii se desemnează prin adiționarea punctelor din timpul realizat în cursă, plus numărul țintelor atinse. Arbitrajul. Pe lîngă arbitrii posturilor de control (amintiți la probele de fond), la această probă mai sînt desemnați arbitrii de tragere, cu rol de supraveghere și control al poligonului de trageri. Poziția de tragere în proba de biatlon este în picioare și culcat. Poligonul se amenajează în apropierea locurilor de start și sosire, locurile de tragere fiind

Scanned with OKEN Scanner

plasate de o parte și de alta a pîrtiei. Ele sînt marcate vizibil și numerotate, fiecare avînd minimum 2,50 m lățime. Armele folosite la trageri sînt de tip standard (v. tirul), calibru 5,6 mm cu o greutate maximă de 5 kg. Țintele sînt și ele de tip standard (întrebuințate la armele de calibru redus). La tragerile din poziția culcat nu se dictează penalizări pentru loviturile care ating cel puțin cercul de valoarea 8. În schimb, pentru loviturile cuprinse între valorile de 7—5 se dictează 1 min de penalizare, urmînd ca pentru celelalte spații sau neatingerea țintei să se dicteze cîte 2 min de penalizare. La poziția de tragere culcat, nu se dictează penalizări pentru loviturile care ating cercul cu valoarea 4 inclusiv, urmînd ca pentru valorile de 3, 2 și 1 să se dicteze cîte 1 min de penalizare. Pentru neatingerea țintei se dictează cîte 2 min de penalizare. *Proba de ștafetă* (m.+f.) întrecere pe echipe în care se aleargă pe distanțele de 3×5 km pentru fete și 4×10 km pentru bărbați. Arbitrajul. În afară de arbitrii starteri, cronometrorii și arbitrii de sosire, se mai numesc și arbitrii pentru schimbarea ștafetelor. Dacă un concurent (component al unei echipe) parcurge mai mult de un schimb sau dacă nu efectuează corect schimbul, întreaga echipă va fi descalificată. Startul se dă în comun pentru toate echipele (care vor purta numere de concurs și schiuri de culoare diferită). Pîrtiile, la start, sînt paralele pe primii 100 m, avînd o distanță minimă de 2 m între ele, urmînd ca apoi ele să se unească. Timpul total se calculează de la startul primului concurent, pînă la sosirea ultimului schimb al echipei respective. Zona de schimb a ștafetei are lungimea de 30 m fiind plasată pe teren plat, în apropierea plecării și sosirii. Pe parcurs, în cazul în care un concurent dorește să depășească un adversar, ultimul trebuie, să cedeze trecerea (sub sancțiunea descalificării). Pe ultima sută de metri, această regulă nu mai este valabilă. *Proba de ștafetă-biatlon* (m.), cuprinde 3 schimburi în care, pe parcursul a 7,5 km concurenții trebuie să execute trageri. Bucla de penalizare se amenajează în apropierea poligonului de tragere, are o lungime de 150 m și trebuie parcursă de concurenți pentru fiecare țintă nelovită. Fiecare schimb execută cîte două trageri din poziția în picioare la distanța de 2,5 și respectiv 5 km de la start, în ținte casabile (cu diametrul de 11 cm) așezate la 50 m de linia de tragere, dispuse în formă de triunghi echilateral. Distanța minimă între panourile cu ținte este de 70 cm. Fiecare concurent dispune de cîte 5 cartușe pentru fiecare tragere. Sportivul care nu a lovit cele 3 ținte și nu a tras toate cartușele este penalizat cu cîte 2 ture de penalizare (pentru fiecare cartuș netras). *Proba de coborîre* (m.+f.) se desfășoară pe pîrtii de 2—3 000 m lungime cu diferența de nivel de 400—800 m.

Scanned with OKEN Scanner

Pe parcurs, sportivii trebuie să treacă printre porțile (puține la număr) care au menirea de a dirija coborîrea. În funcție de înclinația pantei, de starea zăpezii și ceara întrebuințată (folie de plastic), concurenții pot atinge viteze de peste 100 km/oră, ceea ce a impus purtarea căștilor de protecție. Plecarea în cursă se face din minut în minut, ordinea plecărilor fiind trasă la sorți. La nivelul porților se găsesc arbitri care supraveghează trecerea schiorilor prin ele (cei care nu intră prin fiecare poartă sînt descalificați). Înaintea zilei de întrecere, fiecare concurent trebuie să parcurgă cel puțin o dată pîrtia de concurs pentru acomodare. Cronometrarea concurenților se face electronic (acolo unde sînt condiții) dar și manual (dublaj necesar în cazul în care sistemul electronic se defectează). Startul se ia în urma comenzii arbitrului starter. Sportivii pleacă în cursă dintr-o portiță prevăzută cu o tijă, care în urma atingerii de către concurenți declanșează sistemul de cronometraj electronic. Poziția pe schiuri în probele de coborîre este cea de „căutare a vitezei" (poziția „ou"), în care trunchiul este mult aplecat înainte, genunchii flexați, bețele ținute sub axile, iar schiurile distanțate. *Proba de slalom uriaș* (m.+f.) necesită executarea procedeelor tehnice din **s.**, în regim de viteză. Pîrtia are o lungime de 800—1 500 m, cu o diferență de nivel de 500—600 m. Marcarea pîrtiei se face în funcție de nivelul valoric al concurenților, cu porți formate din cîte două bețe între care se leagă fanioane (de culori albastre și roșii cu diagonală albă). Distanța dintre aceste bețe este de 75 cm. Lungimea bețelor (din alun sau tuburi din material plastic) este de 1,80 m de la suprafața solului. Distanța dintre bețele care formează poarta este de 4—8 m. Proba se desfășoară în două manșe (în manșa a II-a se schimbă așezarea porților). Plecarea în cursă și cronometrarea (v. proba de coborîre). Trecerea incorectă prin sau pe lîngă o poartă aduce descalificarea sportivului respectiv. (Regulamentul prevede ca schiorul să treacă cu ambele schiuri peste linia imaginară dintre fanioanele porții). Clasamentele se întocmesc în ordinea timpilor obținuți în cele două manșe. Cîștigă concurentul care realizează cel mai scurt timp. *Proba de slalom special* este cea mai tehnică probă din schiul alpin. Ea cere din partea sportivului stăpînirea perfectă a tehnicii ocolirilor, frînărilor, derapajului, șerpuirilor etc., reflexe dezvoltate la cel mai înalt nivel, „simțul zăpezii", simțul alunecării, curaj, o memorie foarte bună (pentru reținerea întregului traseu, a poziției porților etc.), stăpînirea de sine și alte calități. Pîrtia trebuie să cuprindă schimbări de pantă care să permită concurenților să îmbine viteza de coborîre cu executarea virajelor, să fie pregătită cu grijă (bătătorită cu schiurile sau cu utilaje speciale).

Scanned with OKEN Scanner

Lungimea traseului este de 300—800 m, cu diferențe de nivel cuprinse între 200—400 m. Numărul porților care se „plantează" este în funcție de nivelul concurenților (40—80 de porți pentru proba masculină și 20—50 de porți pentru proba feminină). Porțile sînt formate din bețe pe care sînt legate fanioane de formă triunghiulară sau dreptunghiulară. Distanța dintre fanioane este de 3,20—4 m, iar distanța dintre porți, de 0,75—15 m. În concurs sportivii sînt obligați să treacă prin toate porțile așezate în diferite feluri („telegraf", verticale, orizontale, deschise sau mai închise, „șicane", porți duble etc.). Doborîrea fanioanelor nu este penalizată dacă poarta a fost trecută regulamentar. Plecarea în cursă, alcătuirea clasamentelor, etc. se face ca și la proba de slalom uriaș. *Proba de slalom paralel* este o formă nouă de întrecere (încă neoficializată), în care doi concurenți coboară concomitent panta cu denivelări și înclinații identice. Traseul se parcurge trecînd printre fanioane, care sînt așezate la fel. Cîștigă concurentul care ajunge primul la linia de sosire. *Proba de sărituri* se practică atît în cadrul „combinatei nordice", cît și ca probă de sine stătătoare. Specializarea în această probă presupune cunoașterea procedeelor tehnice de bază din s. (coborîrea, frînarea, ocolirea etc.). Fazele unei sărituri: elanul se efectuează pe pista de elan a trambulinei, cînd poziția schiorului este ghemuită, iar distanța dintre schiuri de aproximativ 10 cm; împingerea (faza a II-a) începe pe „masa" trambulinei și constă în extinderea articulațiilor genunchilor, obținîndu-se o ușoară ridicare. La aceasta se înlănțuie o mișcare de flexie-extensie rapidă (flexia este foarte scurtă, iar extensia se execută cu forță și viteză maximă). Dacă este bine calculată împingerea, începutul extensiei se termină cînd bacurile schiurilor ajung la marginea trambulinei (pragul). În acest moment (foarte important), trebuie ca picioarele să fie aproape întinse, iar trunchiul înclinat în față. Brațele se află întinse pe lîngă coapse. Eficacitatea maximă a împingerii se realizează atunci cînd direcția ei este perpendiculară pe suprafața masei trambulinei. Din cauza vitezei mari, bustul săritorului se înclină înainte pentru a compensa rezistența aerului care tinde să-l răstoarne pe spate. Cu cît împingerea va fi mai puternică, mai rapidă și executată la timp, cu atît unghiul de desprindere va putea depăși ca mărime unghiul de înclinație a masei față de orizontală. Înclinarea bustului se va face mult (sub 70°), proporțional cu mărimea vitezei de elan (20—22 m/sec) la trambulinele cu putere de aruncare de peste 50—60 m. Zborul este etapa următoare, cea mai importantă și cea mai spectaculoasă. Învățarea tehnicii zborului se face numai după ce schio-

rul a învățat bine tehnica elanului, împingerii și aterizării. Acest procedeu se însușește pe trambuline cu putere de aruncare de 25—35 m. Ulterior perfecționarea se poate face pe trambuline cu putere de aruncare mai mare. Pentru a executa o săritură cît mai lungă, trebuie să exploateze cît mai corect forța ascensională dată de rezistența aerului și să micșoreze forța rezistenței frontale, care se opune înaintării (ceea ce presupune o înclinare cît mai mare a corpului în timpul zborului). Cel mai avantajos unghi de înclinație a săritorului față de traiectoria zborului este de circa 25—30°. Aceasta înseamnă că sportivul se va întinde aproape paralel cu schiurile. Aterizarea este ultima fază pe care săritorul o execută la capătul zborului său. Pentru a evita supraîncărcarea produsă de contactul cu pîrtia de aterizare, se execută o flexie a picioarelor, chiar în momentul impactului. Concomitent cu flexia se execută o fandare. Cu cîțiva metri înainte de a lua contact cu pîrtia, spatele se extinde, capul se ridică, iar brațele se întind lateral pentru a favoriza frînarea. La trecerea prin arcul de racordare al trambulinei, săritorul se ridică într-o poziție mai înaltă. Oprirea se execută pe contrapantă, prin ocolire sau plug. Trambulina este formată dintr-o pîrtie de elan foarte înclinată, urmată de o porțiune dreaptă (masa), pîrtia de aterizare (lungă și înclinată) și contrapanta pentru oprire. Arbitrajul în proba de sărituri este asigurat de către un grup de oficiali plasați în lungul pîrtiei de aterizare, care vor aprecia lungimea săriturilor ghidîndu-se după marcajul (din jumătate în jumătate de metru) de pe margine. Un alt grup de arbitri apreciază cu note (pe care apoi le transformă în puncte, conform unor tabele speciale) ținuta corectă a concurentului în timpul zborului și aterizarea corectă. Punctele acordate pentru lungimea săriturii, plus notele pentru ținută și corectitudinea zborului, dau nota finală. La trambulinele moderne, măsurarea săriturilor se face electronic. *Combinata alpină* (m.+f.), probă formată din: coborîre, slalom uriaș și slalom special. Cîștigătorul unei astfel de combinate se decide prin adiționarea timpilor realizați în probele amintite. *Combinata nordică* (m.) este formată din: proba de fond pe distanța de 15 km și proba de sărituri de la trambulina mijlocie (la care se pot realiza sărituri de pînă la 70 m). Cîștigătorul acestei combinate se stabilește prin adiționarea punctelor de la cele două probe, conform unor tabele, în care timpul realizat în proba de fond și metri din proba de sărituri, se transformă în puncte. P r o c e d e e t e h n i c e. *Mersul pe schi.* Mersul alternativ (normal). Deplasarea pe schiuri prin alunecare

se execută alternativ, prin împingerea cu un picior și brațul opus, trecînd greutatea corpului

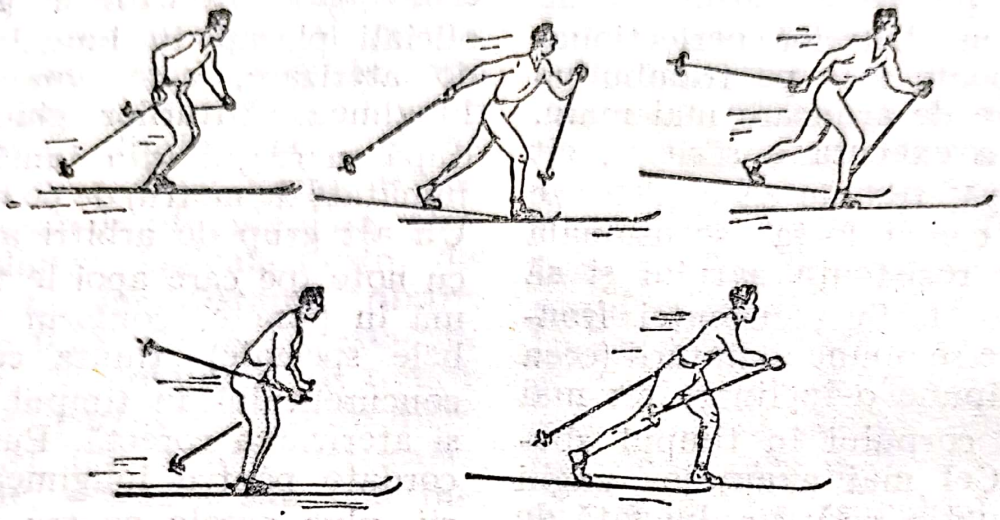


Fig. 137

Mersul alternativ.

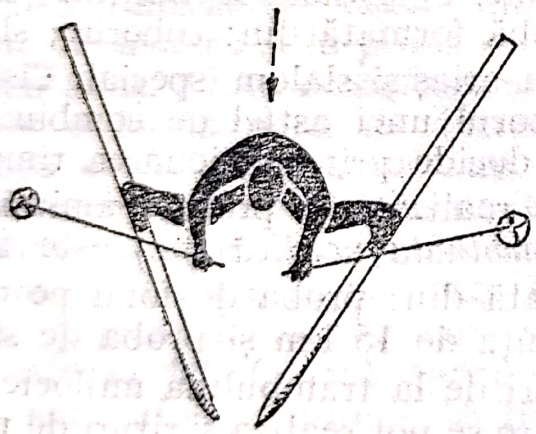


Fig. 138

Frînarea în „plug".

de pe un s. pe celălalt. *Frînarea*, procedeu tehnic de bază prin care schiorul încearcă să se oprească. Frînarea în „plug" permite schiorului începător să încetinească în coborîrea directă și apoi să se opreasscă. *Ocolirile* (cristianiile) sînt procedee tehnice de bază în practicarea schiului alpin și constau în execuția unor mișcări, mutări de greutate de pe un s. pe celălalt etc., care în final determină ocolirea. Pentru executarea corectă a unei ocoliri, schiorul trebuie să parcurgă anumite faze. Pregătirea ocolirii se caracterizează printr-o înlănțuire de procedee pe care le întîlnim în special la ocolirile izolate, intercalate cu porțiuni de coborire oblică sau directă, mai mult sau mai puțin lungi. Descărcarea schiurilor se face prin ghemuire sau prin ridicare, denumite impropriu „balansuri verticale". Ele se execută pe un ax aproape perpendicular pe schiuri și sînt de obicei însoțite de o ușoară avîntare a corpului și de o înclinare spre interiorul ocolirii. Declanșarea ocolirii re-

prezintă momentul în care schiurile, în urma impulsului pe care îl primesc, sînt deviate de pe direcția lor inițială și angrenate pe traiectoria unei ocoliri. Declanșarea poate fi provocată pasiv, prin acțiunea greutății corpului sau de o frînare dirijată prin intervenția forței musculare (rotația, contrarotația, „înșurubarea", translația etc.). Conducerea ocolirii este etapa de după declanșarea ocolirii; schiurile sînt conduse pe o traiectorie în arc de cerc, mai mare sau mai mică, după scopul urmărit. La majoritatea ocolirilor, schiul exterior ocolirii este înclinat pe cantul intern (fiind mai încărcat), pe cînd schiul interior trebuie să fie mai avansat (mai descărcat). Punerea schiurilor pe lat și apoi pe cantul interior ocolirii, precede pornirea lor în derapaj, respectiv începerea ocolirii. Încheierea ocolirii se poate face fie prin revenirea la poziția de coborîre oblică, fie prin accentuarea derapajelor cozilor și a înclinării schiurilor pe canturile din deal, pentru oprire. *Ghirlanda* este un procedeu tehnic de derapaj care se execută în cursul coborîrilor pe pante de înclinație medie, cu zăpadă afînată și mai moale. „Ghirlanda" cu schiurile pe lat se execută din poziția de coborîre oblică, cu ridicarea corpului și punerea schiurilor pe lat, greutatea fiind lăsată mai mult pe cozile schiurilor. În timpul ghemuirii, șoldurile se împing ușor spre deal, iar bustul se înclină spre vale, însoțit de ducerea umărului din aceeași parte, înapoi. În acest fel corpul capătă o poziție arcuită cu concavitatea spre vale. La

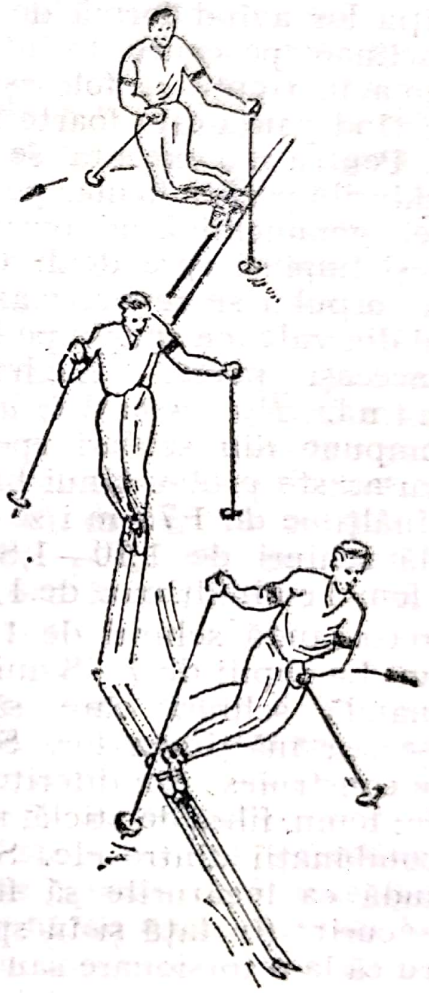


Fig. 139

Cristiania spre vale.

sfîrșitul ghemuirii, cozile schiurilor vor porni în derapaj spre vale. *Urcarea pantelor* se poate face prin mers alternativ, direct pe linia pantei, atunci cînd aceasta este mai lină și oblic, cînd ea este mai înclinată. Urcarea în „foar-

fecă" permite înaintarea destul de rapidă pe o pantă înclinată. Pentru evitarea alunecării înapoi, vîrfurile schiurilor se depărtează (poziția lor avînd formă de „V") cu înclinare pe canturile interne. Urcarea în trepte se folosește atunci cînd panta este foarte înclinată. Pentru a o executa se așază schiurile perpendicular pe linia pantei, genunchii fiind puțin îndoiți și împinși spre deal. Greutatea corpului se repartizează pe schiul din vale, cu sprijin pe bățul din aceeași parte. E c h i p a m e n t u l. *Pentru probele alpine* se compune din schiuri speciale pentru aceste probe. Unui bărbat cu o înălțime de 1,75 m i se recomandă schiuri de 1,70—1,80 m. Unei femei cu înălțimea de 1,65 m i se recomandă schiuri de 1,50—1,60 m. La copiii de 7—8 ani li se recomandă schiuri care să nu depășească înălțimea lor. Schiurile se construiesc din diferite materiale: lemn, fibră de sticlă, metal sau combinații dintre ele. Se recomandă ca legăturile să fie de tip „securit" (în față și în spate), pentru că la o torsionare sau tracțiune mai puternică a piciorului se decuplează și cad de pe bocanci, evitînd în acest fel luxațiile sau chiar fracturile. Aceste legături este bine să fie montate și reglate de specialiști. Bețele se aleg și ele în funcție de talia sportivului, reprezentînd 3/4 din înălțimea lui. Bocancii trebuie să fie bine aleși, confortabili, de preferință bocanci cu clape, care fixează bine piciorul. Îmbrăcămintea este formată din: pantaloni de schi (mulați pe corp), jerseu gros, mănuși și căciulă. Peste îmbrăcăminte (mai ales cînd este rece sau ninge) se pune o îmbrăcăminte de protecție formată din pantaloni și jachetă din materiale dense și impermeabile. *Pentru probele de fond* se folosesc schiuri speciale, înguste și ușoare. Legăturile de tip special fixează doar bombeul ghetelor de fond, în acest fel călcîiul se poate mișca în plan vertical. Bețele de fond sînt mai lungi, capătul superior trebuind să ajungă pînă sub axilele sportivului. Ghetele sînt și ele de construcție specială, rama lor, la vîrf, fiind ieșită spre exterior (acolo unde se prinde legătura). Îmbrăcămintea este formată din pantaloni care se încheie sub genunchi, ciorapi trei sferturi, tricou și căciulă (deci o îmbrăcăminte cît mai ușoară și lejeră). *Pentru proba de sărituri* se întrebuințează schiuri lungi (2,15—2,60 m) prevăzute cu 2—3 șanțuri pe talpă (pentru o mai bună stabilitate la aterizare). Legăturile sînt de construcție specială, cu tracțiune în diagonală (prinse la călcîi cu cablu metalic) care permite depărtarea călcîiului de pe schi în timpul zborului. Îmbrăcămintea este formată din costum impermeabil și dens, care opune o rezistență minimă în timpul săriturii, ochelari de protecție, mănuși și cască de protecție. A n t r e n a m e n t u l are două aspecte: antrenamentul pe uscat (în sezonul cald) și cel pe zăpadă. *Pregătirea fizică specială* se axează

pe dezvoltarea forței (prin lucru cu greutăți), exerciții de gimnastică pentru dezvoltarea simțului echilibrului, a mobilității etc. Viteza este o calitate care trebuie dezvoltată necontenit: viteza de deplasare pentru probele de fond și viteza de reacție pentru probele alpine. Rezistența este necesară și în probele alpine dar mai ales în cele de fond. *Pregătirea tehnică* se însușește și se perfecționează în orele de antrenament pe uscat (cu ajutorul schiurilor pe rotile) dar în special pe zăpadă, în funcție de probele practicate. Arbitrajul este asigurat de un număr destul de numeros de oficiali (la toate probele). *Probele alpine.* La proba de coborîre, cel care conduce întrecerea este responsabilul probei; are următoarele sarcini: verifică felul în care a fost amenajată pîrtia pentru concurs, decide asupra pozițiilor și numărului de porți necesare, întrerupe concursul în caz de forță majoră, judecă contestațiile împreună cu ceilalți membri din juriu). Responsabilul pîrtiei răspunde direct de amenajarea ei, fixează traseul și stabilește plantarea porților. Arbitrii de porți vor supraveghea cu atenție felul cum concurenții trec prin ele (v. probele). Arbitrii cronometrori dublează cronometrajul electronic (dacă el există) trecînd pe foile de cronometraj timpii realizați de concurenți. Starterul (v. probele). *Probele de fond, biatlon și ștafetă* (v. probele). *Proba de sărituri* (v. probele).

SCHI NAUTIC (m.+f.), sport care se practică pe apă, sportivii alunecînd pe suprafața ei cu ajutorul unor schiuri speciale, remorcați fiind de ambarcațiuni cu motor. De origine austriacă, schiul nautic se impune ca sport în anul 1927. Din Europa, schiul nautic trece în S.U.A., unde este repede adoptat și unde cîștigă popularitate. În anul 1956 are loc la Toronto (Canada) primul Campionat mondial. Practicarea schiului nautic dezvoltă forța în picioare, musculatura brațelor, a abdomenului, a spatelui, simțul echilibrului etc., constituind un bun antrenament pentru schiori. În țara noastră, schiul nautic este practicat din ce în ce mai mult la mare, pe lacuri, pe rîuri, fiind un sport foarte îndrăgit și ușor de însușit. Schiurile nautice (fabricate din lemn) sînt mai groase decît cele pentru zăpadă și mult mai late. În loc de legături, ele sînt prevăzute cu niște garnituri din cauciuc, unde sportivii își introduc picioarele goale. *Schiurile* pentru agrement au o lungime de 1,65—1,80 m, lățimea de 14—18 cm iar greutatea de 3,5 kg. *Schiurile pentru slalom* sînt puțin mai late (unii concurenți preferînd „monoschiul"). *Schiurile pentru sărituri* au o lungime de 2 m și o lățime de 20 cm. *Schiurile pentru acrobație* au lungimea de 1,20 m. Probele de concurs. *Proba de schi acrobatic* este aceea în care concurenții execută diferite exerciții acrobatice: „cumpăna",

Scanned with OKEN Scanner

întoarceri de 180° și 360°, mers pe un singur schi, piruete etc. În cadrul probei de *schi nautic artistic*, se execută exerciții artistice: pași de dans, viraje artistice, diferite poziții statice etc. *Proba de sărituri* se desfășoară pe o trambulină formată dintr-un plan înclinat în lungime de 7,20 m pentru bărbați și 1,20 m pentru femei. În momentul în care sportivul (remorcat) ajunge pe trambulină, trebuie să aibă o viteză de 70 km/oră. În momentul săriturii, sportivul se desprinde de cablul de remorcaj. Se pot executa sărituri de 30 m lungime, la o înălțime de 4 m. *Proba de slalom* are loc pe un traseu care măsoară 315 m marcat de 8—10 porți (balize) printre care concurenții trebuie să treacă avînd o viteză de 42 km/oră la dus și 45 km/oră la întoarcere. *Proba de viteză* este aceea în care participanții parcurg o anumită distanță cu o viteză maximă. Ambarcațiunea pentru remorcaj este o barcă prevăzută cu un motor capabil să dezvolte viteze de 35—80 km/oră. *Cablul de remorcaj* (confecționat din oțel) are o lungime de 15—20 m, este prevăzut la un capăt cu un cîrlig, care se fixează la partea din spate a bărcii, iar în partea opusă cu un „triunghi" de prindere. Arbitrajul este asigurat de: *arbitrul principal* care răspunde de întreaga desfășurare a probelor, numind ceilalți arbitri și controlîndu-le activitatea. *Arbitrul starter* răspunde de corecta plecare a concurenților în cursă. *Arbitrii cronometrori* măsoară timpii realizați de concurenți (în probele de slalom, viteză etc.). *Arbitrii de la probele de sărituri* măsoară lungimea săriturilor. *Arbitrii de la proba de slalom* veghează ca sportivii să treacă corect printre porțile traseului.

SCRIMĂ (m.+f.), ramură sportivă prin care concurentul, folosind procedeele tehnico-tactice cele mai adecvate împungeri, tăieri și loviri cu arma asupra adversarului, caută să acumuleze cît mai multe puncte („tușe"). **S.** face parte din cele mai vechi manifestări sportive. La originea acestui sport stau luptele cu bastoane, cu armele „albe" (săbii, paloșe, iatagane etc.). Bazele **s.** se pun în Spania secolului al XV-lea, cînd apare și primul manual de **s.** În Spania, Franța, Italia, Anglia etc., documentele consemnează existența unor școli de scrimă conduse de „magistri", care instruiau nobilii în „arta scrimei". În anul 1856 în Franța și în anul 1872 în Italia, se înființează primele școli de formare a magistrilor. În anul 1913 ia ființă Federația internațională de scrimă (Fédération Internationale d'Escrime-F.I.E.), dar ca disciplină sportivă, **s.** datează din anul 1908, anul Olimpiadei de la Londra. În anul 1914 a fost adoptat Regulamentul F.I.E., codificat de Marchizul de Chasse-

loup-Laubat și Paul Auspach. În țara noastră, primele mărturii despre practicarea s. datează din anul 1849, anul înființării Școlii militare din București, care avea în programa de învățămînt și s. (condusă de maeștri francezi). În anul 1867 se înființează „Societatea de arme, gimnastică și dare la semn". Primul concurs de s. organizat în România are loc la București în anul 1869, cu proba de floretă (m.) Anul 1910 este anul de debut al scrimerilor români peste hotare. Federația română de scrimă (F.R.S.) este astăzi organismul care conduce și coordonează activitatea competițională. Prin practicarea acestui sport se dezvoltă: forța, mobilitatea, precizia, viteza de reacție și de deplasare, reflexele etc. L u p t a (asaltul) începe prin chemarea sportivilor pe planșa de concurs. Trăgătorul, care este chemat primul, se așază în dreapta președintelui. Plasarea scrimerilor în poziția de gardă trebuie să se facă la 2 m unul de altul (cu unul din picioare la linia de centru a planșei). Punerile și repunerile în gardă se fac totdeauna la mijlocul lățimii pistei. La proba de spadă, distanța între trăgători este de 4 m. Pozițiile de gardă sînt foarte diferite, în funcție de armă (v. probele). După verificarea armelor, președintele comandă: „în gardă", „sînteți gata?", „porniți!" și sportivii încep lupta. La comanda „stai!" (halt!), trăgătorul nu mai poate începe o nouă acțiune, rămînînd valabilă numai lovitura dată pînă la acest semnal. Dacă unul din combatanți se oprește înainte de comanda de oprire și este lovit, tușa este valabilă. Această comandă se mai dă și în cazurile în care lupta trăgătorilor devine periculoasă, contravine regulamentului sau unul din sportivi este dezarmat. După fiecare tușă considerată valabilă, trăgătorii sînt puși în poziția de gardă la mijlocul planșei. Dacă tușa nu a fost validată, ei sînt puși în gardă de pe locul pe care îl ocupau la întreruperea luptei. În cazul luptei în aer liber, trăgătorii își schimbă locurile după fiecare tușă; în sală, schimbarea se face după fiecare manșă. *Lupta apropiată* este autorizată atîta timp cît trăgătorii pot să se servească în mod normal de arme și cît timp (la floretă și sabie) președintele poate să urmărească acțiunea. *Lupta „corp la corp"* se produce în situația în care adversarii rămîn în contact. În acest caz lupta se întrerupe. *Depășirea.* În cazul în care în cursul luptei un trăgător își depășește adversarul, lupta este oprită și se reia de pe locurile ocupate înainte de depășire. Dacă un trăgător depășește cu ambele picioare una din limitele pistei, lupta este oprită, anulîndu-se tot ce s-a petrecut după depășire (în afara tușei primite de trăgătorul aflat în depășire). În momentul în care unul din concurenți a ajuns cu piciorul din spate la linia de

avertisment, potrivit regulilor fiecărei arme, lupta este oprită iar președintele avertizează trăgătorul cu privire la terenul care i-a mai rămas. Scrimerul care a trecut cu ambele picioare limita de fund, după primirea avertismentului, este considerat lovit. Cînd un trăgător depășește cu ambele picioare limita laterală, este penalizat prin avansarea la reluare a adversarului său, în raport cu locul pe care-l ocupa în momentul acțiunii (cu 1 m la floretă și 2 m la sabie și spadă). *Durata luptei* este considerată timpul efectiv de luptă, adică suma intervalelor de timp între comanda „porniți!" și „stai!" făcîndu-se abstracție de întreruperi. Această durată este, la spadă, de o tușă în 5 minute, iar la toate celelalte arme, de 5 tușe în 6 minute pentru bărbați și 8 tușe în 10 minute pentru femei. Cu un minut înaintea expirării timpului regulamentar, cronometrorul oprește cronometrul și acționează un aparat sonor care oprește lupta, iar președintele anunță că mai este un minut pînă la final. *Salutul* se execută în mod obligatoriu de ambii combatanți, la intrarea pe pista de concurs, prin ridicarea armei cu cochilia la nivelul feței (vîrful armei fiind îndreptat în sus) și coborîrea ei. Sportivii se vor saluta între ei, apoi salută juriul și publicul spectator. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se organizează: campionate mondiale, europene, J.O., diferite turnee și „cupe" („Cupa Santeli") etc. Pe plan național se desfășoară Campionatul republican individual pentru seniori, juniori și copii, „Daciada", „Cupa României", Campionatul republican pe echipe, Diviziile A și B, Concursul republican universitar și altele. Procedee tehnico-tactice. *Poziția de gardă* este poziția inițială de începere a luptei, în care labele picioarelor formează un unghi drept, iar genunchii sînt complet întinși, în așa fel încît piciorul din față să aibă călcîiul înaintea celui din spate. Brațul înarmat este îndoit din cot, ținut la o lungime de palmă de la șold, antebrațul fiind paralel cu solul pe direcția „liniei de scrimă" (linia imaginară pe care se află picioarele scrimerilor). Brațul neînarmat, la probele de împungere (floreta și spada), se ține paralel cu solul, cotul la nivelul umărului (în prelungirea lui), iar antebrațul, perpendicular pe braț, avînd mîna îndoită din articulația pumnului. La proba de sabie, brațul neînarmat se ține pe șold. *Apărarea* se realizează în general prin parade, care sînt acțiuni defensive ce constau în trecerea brațului înarmat dintr-o poziție în alta, în vederea înlăturării împungerii sau lovirii. Paradele sînt simple, directe (efectuate pe linia atacului) și circulare (contre — executate în linie opusă atacului). Deplasările înapoi sau „ruperile de distanță" sînt acțiuni temporar defensive,

Scanned with OKEN Scanner

dar care trebuie să fie urmate de riposte imediate cu caracter ofensiv. Acțiunile defensive au un caracter tactic (mascate uneori) pentru declanșarea atacului. *Atacul* este acțiunea inițială cu caracter ofensiv care se execută întinzînd brațul înarmat și amenințînd în mod continuu suprafața valabilă a adversarului. Atacurile sînt simple sau compuse, executate cu fandare, pas-fandare, fleșă, sau combinații între ele. Atacurile simple sînt: directe, cu degajament, cu „coupé" etc. Atacurile compuse: cu acțiuni pe lamă (cu bătaie, priză sau alunecare), cu fentă-degajament, „un-doi" etc. Riposta poate fi dintr-o singură mișcare, directă, indirectă, riposte compuse din mai multe mișcări, ripostă pe fier, cu degajament, prin „coupé" etc. (v. probele). *Contraatacul* este acțiunea ofensivă sau defensiv-ofensivă executată în timpul ofensivei adverse. Oprirea este un contraatac realizat pe un atac. Oprirea prin opoziție („coup de temps") este un contraatac executat prin închiderea liniei unde trebuie să se termine atacul. Varietăți de acțiuni de atac: remiza, acțiune de atac simplă care urmează unei prime acțiuni, fără retragerea brațului, după o paradă sau o retragere a adversarului. Redublarea, acțiune nouă (simplă sau compusă) asupra unui adversar care a parat fără să riposteze. *Deplasările* se pot executa: cu pași, salt înainte sau înapoi (în funcție de direcție, numărul lor, lungimea, ritmul și combinația dintre ele), cu fandare și revenire din fandare, cu fleșă etc. *Tactica.* Victoria într-un asalt înseamnă a da un anumit număr de tușe adversarului, înainte ca acesta să poată face același lucru. Deci, principala preocupare tactică a trăgătorului este căutarea modului de a da tușa, în funcție de mai mulți factori tactici: observarea atentă a adversarului (pentru a-i „descifra" caracterul de luptă, punctele slabe și punctele „forte"); anticiparea intențiilor adversarului, echivalînd cu prognoza tactică a propriilor acțiuni viitoare, atacul „surpriză", acțiune care surprinde adversarul și care constă în „specularea" ezitării, confuziei etc. Riscul este inevitabil în luptă. E c h i p a m e n t u l. În acest sport, echipamentul diferă în funcție de probă. *Armele* (caracteristici generale). Lama armei se fabrică din oțel flexibil care se termină la partea din față printr-un „buton" iar la partea din spate cu un „cotor" (care se introduce în mîner). Cochilia este confecționată din metal și se fixează cu partea convexă înainte; servește la protejarea mîinii care ține arma. Pentru armele electrice, cochilia este prevăzută cu o mică priză, la care se branșează firul electric de corp. *Îmbrăcămintea* trebuie să asigure scrimerului maximum de protecție, compatibilă cu libertatea de mișcare. Toată îmbrăcămintea trebuie să

Scanned with OKEN Scanner

fie de culoare albă sau foarte deschisă, dar în același timp foarte rezistentă. Vesta (la floretă și la sabie) trebuie să acopere pantalonul cel puțin 10 cm. La

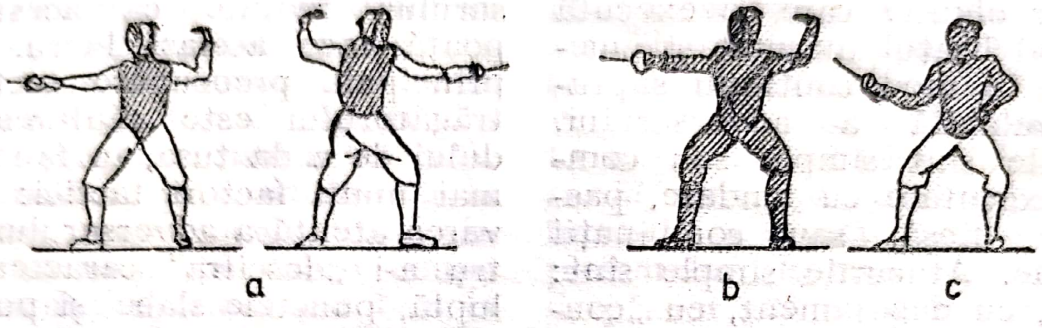


Fig. 140

Suprafața valabilă: a) la floretă; b) la spadă; c) la sabie.

spadă, vesta trebuie să acopere toată suprafața trunchiului. Plastronul protector este obligatoriu. La femei, acesta trebuie să aibă în plus o vestă apărătoare pentru

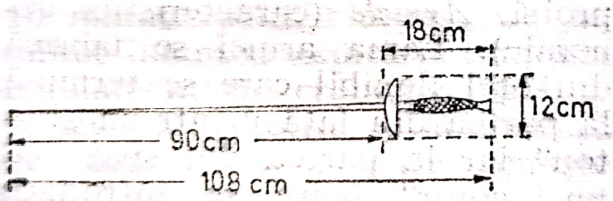


Fig. 141

Floreta.

piept, din metal, sau alt material rigid. Pantalonul poate fi scurt (pînă sub genunchi) sau lung. Mănușa este și ea obligatorie pentru mîna care ține arma trebuind să acopere întreg antebrațul. Masca de protecție, obligatorie în timpul luptei, este confecționată din împletitură metalică. La floretă, această împletitură trebuie să fie izolată la interior și exterior. La partea inferioară a măștii se află o prelungire întărită, baveta, care protejează gîtul sportivilor. Proba de floretă. *Lupta.* Floreta este o armă numai de împungere, deci acțiunile se execută numai cu vîrful, tușa valabilă realizîndu-se numai cu această parte a armei. Suprafața valabilă nu cuprinde membrele și capul. *Arma.* Floreta are o greutate maximă de 500 gr, lungimea de 108 cm. Lama armei are secțiunea dreptunghiulară. Dacă nu este prevăzută cu un buton electric de marcare a tușelor, vîrful ei trebuie să fie înfășurat cu sfoară unsă cu smoală, material plastic sau alt material nemetalic, astfel ca să prezinte securitate absolută. *Îmbrăcămintea* (pentru floreta electrică) se deosebește de cea clasică (v. echipamentul), prin aceea că scrimerul îmbracă peste vestă un plastron metalic

a cărui suprafață conducătoare de electricitate acoperă partea valabilă a trăgătorului. Firul de corp se termină la fiecare capăt cu o fișă de branșare, rulîndu-se și derulîndu-se pe un mosor cu arc. *Pozițiile.* Toate pozițiile derivă din poziția de gardă și se numesc: primă, secundă, terță, cvartă, cvintă, sixtă, septimă, septimă înaltă și octavă. *Timpul de luptă.* La floretă, meciurile se dispută în 5 tușe cu o durată de 6 min (pentru bărbați în concursurile cu eliminare directă, lupta se dispută în 10 tușe și respectiv 8 tușe). Atunci cînd timpul expiră înainte ca meciul să se fi terminat, se creează următoarea situație: dacă unul din sportivi a primit mai multe tușe decît celălalt, i se adaugă numărul de tușe necesar pentru a ajunge la maximum (la fel și celuilalt). Dacă cei doi trăgători se află la egalitate, se presupune că ambii au numărul maxim de tușe, mai puțin una și își dispută ultima tușă fără limită de timp. Arbitrajul se poate face cu juriu (v. arbitrajul în general) sau cu aparat electric. Acest ultim sistem de arbitraj stipulează că pentru judecarea materialității tușelor este valabilă numai indicația aparatului de control. În cazul în care se aprind ambele semnale (alb și colorat) de aceeași parte, înseamnă că tușa nevalabilă a precedat-o pe cea valabilă. Trăgătorul care în mod intenționat lovește altă suprafață decît pe cea a adversarului (de exemplu pămîntul), este penalizat cu o tușă (după un avertisment prealabil), iar în caz de recidivă, este eliminat din concurs. Arbitrajul cu juriu („judecata"). Dacă într-o „frază de arme" (acțiune), ambii trăgători sînt loviți simultan se decide acțiune simultană sau dublă. Este lovit numai cel atacat, dacă a fost o oprire pe un atac simplu. Dacă atacul pleacă în momentul în care adversarul este în linie

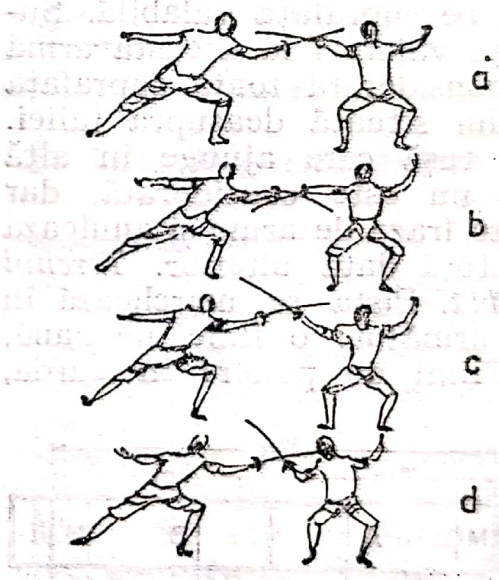


Fig. 142

Poziții de luptă: a) paradă semicirculară; b) secundă; c) terță; d) cvartă.

(cu brațul întins), dacă sportivul lovește prima remiză, redublează sau reia atacul etc. este lovit numai cel ce atacă. Proba de sabie. (m.) *Lupta.* Loviturile date la sabie (cu vîrful, tăișul sau contratăișul) trebuie să ajungă

sigur și clar, pentru a fi considerate tușe. Lovitura de tăiere este cea dată cu tăișul sabiei; lovitura de contratăiere este cea dată cu prima treime a dosului armei; lovitura pasată este dată cu vîrful, tăișul sau contratăișul armei și alunecă ușor pe suprafața valabilă (ele nu sînt luate în considerare). Loviturile peste fier lovesc în același timp partea valabilă, ori de cîte ori ajung clar și fără dubiu cu tăișul și contratăișul pe suprafața valabilă. Suprafața valabilă la această armă este considerată toată suprafața corpului situată deasupra taliei. Orice tușă care ajunge în altă parte nu este considerată, dar oprește fraza de arme și anulează orice tușă dată ulterior. *Terenul de luptă*. Pista se marchează în felul următor: o linie mediană, două linii de punere în gardă,

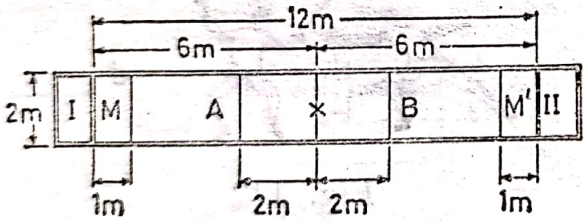


Fig. 143

Planșeta de luptă.

la 2 m de fiecare parte a liniei mediane, două linii de limită de fund, la o distanță de 9 m de linia mediană, două linii de avertisment trasate la 2 m înaintea fiecărei linii pentru limita de fund a pistei. *Timpul de luptă.* La sabie, meciurile se dispută în 5 tușe cu o durată de 6 minute. În eliminarea directă se acordă 2 manșe în 10 tușe. *Arma.* Sabia are lungimea totală de 105 cm,

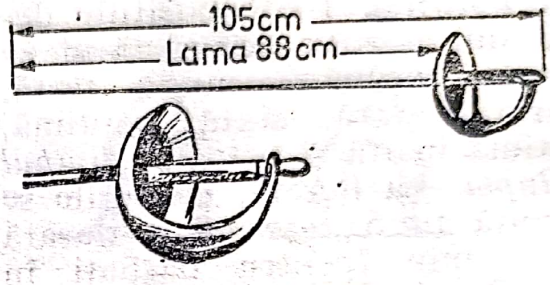


Fig. 144

Sabia.

cu o greutate de maximum 500 gr. Secțiunea lamei este aproape pătrată. Cochilia este plină, netedă și plană la exterior, avînd o formă convexă. *Îmbrăcămintea.* Vesta trebuie să fie completată cu un „subbraț" care să dubleze mîneca, pînă la încheietura brațului înarmat și flancul din regiunea axilei. Avînd în vedere că la sabie suprafața valabilă se extinde și la brațe, sabrerii poartă o cotieră din piele întărită. *Pozițiile.* Poziția de gardă este asemănătoare cu cea de la floretă, doar că brațul neînarmat se ține în șold. Celelalte poziții diferă puțin de cele de la floretă. *Arbitrajul.* Toate meciurile la această probă sînt judecate de către juriu. După ce președintele (ajutat de asesori) a luat o decizie privind materialitatea tușei, el singur este competent a decide în legătură cu valabilitatea sau

prioritatea ei. În apreciere, președintele se ghidează după următoarele principii: orice atac executat corect trebuie să fie parat sau eschivat complet, iar fraza

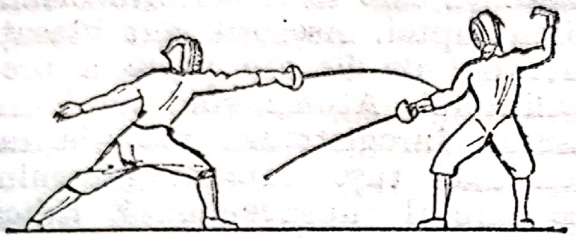


Fig. 145

Lovitura de sabie aplicată la antebraț.

de arme continuată; dacă atacul pornește atunci cînd adversarul se găsește în linie, cel care atacă trebuie ca în prealabil să îndepărteze arma adversarului (dacă în această acțiune, fierul armei nu este găsit, dreptul la acțiune trece la adversar). Modul de arbitraj (v. arbitrajul cu juriu). Proba de spadă. Spada este o armă de împungere, deci acțiunile ofensive se execută numai cu această parte a armei. *Lupta.* Suprafața valabilă cuprinde întregul corp al trăgătorului inclusiv echipamentul său. Este valabilă orice lovitură dată, pe orice parte a corpului (trunchi, cap sau membre și îmbrăcăminte). Valabilitatea sau prioritatea tușelor. În principiu, la această armă, atunci cînd ambii trăgători sînt loviți, se va admite o prioritate numai în cazul în care este posibil să se constate o diferență de timp apreciabilă între tușe; în lipsa acestei diferențe se decide lovitură dublă (adică

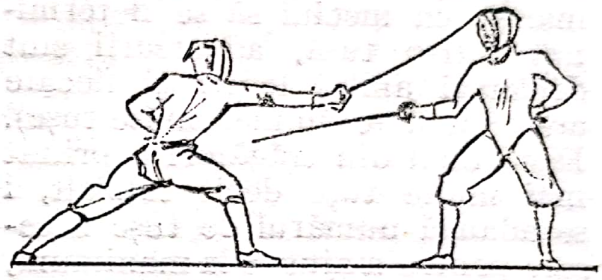


Fig. 146

Lovitură de spadă aplicată la cap.

o tușă pentru fiecare). *Arma* are o greutate de maximum 770 gr, iar lungimea de 110 cm. Lama este de oțel, avînd o secțiune triunghiulară, fără margini ascuțite. Cochilia, a cărei margine trebuie să fie circulară, trece printr-un cilindru cu diametrul între 13,5—15 cm lungime. Îmbrăcămintea (v. floreta). *Pozițiile* (v. floreta). *Terenul* (v. floreta

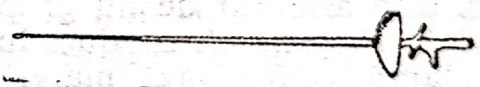


Fig. 147

Spada.

și sabia). *Timpul de luptă.* La spadă lupta se dă în 5 tușe cu durata de 6 min. În cazul eliminării directe se luptă în 10 tușe. Dacă în urma unei lovituri duble,

ambii trăgători ajung la numărul de tușe prevăzut, ei trebuie să-și dispute una sau mai multe tușe suplimentare, pînă la limita timpului de luptă. În cazul în care se ajunge la expirarea timpului înainte ca meciul să se fi terminat într-o tușă, adversarii sînt declarați ambii loviți și fiecare are o pierdere (în mai multe tușe). Dacă unul din trăgători a primit mai multe tușe decît celălalt, i se adaugă numărul de tușe necesare pentru a ajunge la maximum, procedîndu-se la fel și cu adversarul său. În cazul în care adversarii au același număr de tușe, se presupune că amîndoi au primit maximum de tușe și se marchează „pierdere" la fiecare dintre ei. Arbitrajul este efectuat cu aparatul electric de control (v. floreta). Antrenamentul. *Pregătirea tehnico-tactică* a tînărului scrimer constituie partea cea mai migăloasă, ea necesită o atenție deosebită, fiind mai tîrziu o bază solidă pentru asaltul cu orice adversar. Arbitrajul în general la s. este asigurat de un grup de oficiali. *Președintele* conduce lupta pe planșă, controlează materialul (inclusiv izolația firelor electrice), coordonează activitatea celorlalți arbitri. El își îndeplinește misiunea, fie cu ajutorul a 4 asesori, fie cu un aparat electric de control. *Marcatorii* (secretarii de pistă) au misiunea de a consemna în foile de arbitraj și pe tablourile de afișaj, rezultatele. *Cronometrorii* au datoria de a măsura durata meciurilor. *Personalul tehnic de specialitate* urmărește și răspunde de buna funcționare a aparatelor electrice de control. *Arbitrajul cu ajutorul juriului.* Președintele stă lîngă pistă la o distanță care să îi permită urmărirea luptei. Asesorii sînt plasați cîte doi de fiecare parte a președintelui. Atunci cînd unul din asesori înregistrează materialitatea unei tușe date trăgătorului pe care îl supraveghează, ridică mîna pentru a-l preveni pe președinte. Juriul judecă mai întîi asupra materialității tușei, președintele însă dă decizia singur. În urma consumării unei fraze de arme, președintele se consultă cu cei patru asesori (formalitate valabilă și obligatorie pentru toate trei armele). Asesorii, întrebați, trebuie să răspundă: „da", „da însă pe suprafață nevalabilă", „nu" sau „abținere". Se procedează apoi la vot, fiecare aviz al unui asesor valorează un punct, cel al președintelui un punct și jumătate. *Arbitrajul cu ajutorul aparatului de control.* Lupta este condusă de către președinte, care se deplasează astfel, încît să poată vedea aprinderea lămpilor de control. În activitatea sa, președintele este ajutat de către *judecătorii de teren*, care au misiunea de a supraveghea mîna neînarmată a sportivilor, precum și pista metalică, cunoscut fiind că dacă vîrful armei atinge această pistă, se aprind luminile de control („tușă din pămînt", care nu este valabilă).

SKATE-BOARD (m. + f.; planșă, scîndură pe rotile, în engl.), sport care constă în alunecarea pe o scîndură prevăzută cu 4 rotile, cu ajutorul căreia sportivul parcurge pante mai mult sau mai puțin înclinate, ocolind anumite obstacole sau executînd diferite figuri. Apărut în ultimele decenii ale secolului nostru în S.U.A., skate-boardul s-a extins repede pe întreg mapamondul, cucerind un număr tot mai mare de sportivi (în special copii și tineri). În unele țări cum sînt S.U.A., Marea Britanie, Franța, R.F.G. etc., sportul a căpătat un caracter organizat, sub conducerea federațiilor de specialitate iar în țara noastră se află încă la început, dar pe zi ce trece el cucerește tot mai mulți simpatizanți. Skate-boardul dezvoltă calități motrice ca: forța în picioare, mobilitatea, simțul echilibrului etc. Practicarea lui în sezonul cald constituie un bun antrenament pentru schiori.

S k a t e-b o a r d u l. *Planșa* are lungimea de 60 cm, lățimea de aproximativ 15 cm și este fabricată, de obicei, din material plastic (polipropilen) avînd suprafața striată (antiderapantă). Părțile anterioare și posterioare sînt puțin încovoiate în sus. *Căruciorul* este partea prin care skate-boardul alunecă pe sol prin intermediul celor 4 rotile. Partea anterioară este formată dintr-un ax vertical, care la rîndul său se sprijină pe osia roților. El are o oarecare mobilitate, permițînd plansei înclinări laterale. La partea posterioară se găsește încă un asemenea cărucior, mai scurt însă, fiind prevăzut cu un dispozitiv de frînare pus în funcțiune prin apăsare cu piciorul. *Roțile*, fabricate din material plastic rezistent (poliuretan) au diametre variabile și rulează foarte ușor datorită rulmenților pe care sînt fixate.

A l u n e c a r e a. Pentru o bună rulare, este necesară o suprafață cît mai netedă (asfalt, parchet etc.). Pe teren plat alunecarea se face așezînd un picior pe treimea anterioară a planșei, iar cu celălalt se împinge (ca și în cazul mersului pe trotinetă).

C o m p e t i ț i i ș i c o n c u r s u r i. Ca sport de competiție, skate-boardul cuprinde două probe: slalom și figuri. Pe plan internațional se desfășoară: campionate mondiale, europene și alte întreceri. În țara noastră încă nu se organizează competiții.

P r o b e l e d e c o n c u r s. *Proba de slalom*, ca și la schi, constă în parcurgerea unui traseu înclinat presărat cu jaloane, printre care sportivii trebuie să treacă, fără a le doborî. *Proba de figuri* se desfășoară în locuri special amenajate, de forma unor mari „căldări" asfaltate, astfel încît sportivul alunecă mereu, din partea superioară spre fundul căldării și apoi urcă din nou. Exercițiile executate au un caracter de echilibru și mobilitate (viraje largi sau mai strînse, simple sau duble, piruete, întoarceri de 180°—

360° în aer, alunecare în stînd pe cap sau pe mîini etc.), efectuate cu precizie și grație. Tehnica de rulare. Așezarea picioarelor pe planșă se face în felul următor: primul, pe partea anterioară, cu vîrful orientat înainte, iar celălalt în spatele primului, la oarecare distanță și orientat cu vîrful oblic înainte. *Pozițiile corpului* sînt diferite, dictate de înclinarea pantei sau de felul probei. Pentru probele de slalom, poziția corpului este aplecată în față cu genunchii ușor îndoiți. Pentru proba de figuri, poziția corpului este variabilă (în funcție de amplitudinea virajelor sau a piruetelor). În aceste cazuri, așezarea picioarelor pe planșă este transversală față de axul longitudinal al planșei; așa se face că unul din umeri este orientat spre direcția de rulare. Mai contribuie la buna tehnică de rulare: brațele întinse lateral cu rolul de menținere a echilibrului, șoldurile contrabalansînd înclinațiile corpului, genunchii ajutînd la efectuarea virajelor etc. Echipamentul se compune din: pantofi de încălzire, apărătoare pentru coate și genunchi, pantaloni de trening, tricou, mănuși și cască de protecție.

SQUASH (m. + f.), joc sportiv asemănător tenisului de cîmp, practicat cu racheta. Mingea se trimite într-un perete, de unde prin ricoșare, ajunge din nou în teren și este preluată de partener. Jocul, strict de sală, se joacă între doi parteneri. Jocul era cunoscut încă din antichitate. În anul 1850, un elev al școlii engleze Harow fixează regulile jocului pe care îl numește „raquets" (rachete). Din Anglia, acest sport se răspîndește repede în toate continentele, în special în America, unde este cunoscut sub numele lui actual „squash-tenis" (squash, corp moale, în engl.). Prin practicarea acestui frumos joc sportiv se dezvoltă: forța în brațe și picioare, mobilitatea, viteza de deplasare și de execuție etc. În țara noastră sportul nu este prea cunoscut. Jocul începe printr-o lovitură de serviciu adresată peretelui din față, de unde mingea ricoșează în teren, urmînd a fi jucată apoi de către partener, care o retrimite în perete. Loviturile cu racheta se succed alternativ pînă cînd unul dintre sportivi greșește. Ambii jucători au dreptul la două servicii (în cazul în care unul este greșit). După fiecare lovitură, jucătorii trebuie să se retragă, în așa fel încît să nu se stînjenească. Serviciul este greșit atunci cînd mingea atinge partea inferioară a benzii trasată orizontal pe perete (și care de fapt reprezintă fileul). Din ricoșeu, mingea poate să atingă doar o singură dată solul, dar poate fi lovită și direct, din „vole" (v. tenisul de cîmp). Dacă ambele servicii au fost ratate, jucătorul respectiv pierde un punct și serviciul. Se joacă pînă la 15 puncte în meciurile

între bărbați și 11 puncte în cele pentru femei. Mingea care ricoșează din pereții laterali poate să fie jucată mai departe. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se organizează: campionate mondiale, europene și alte întreceri. Mingea este confecționată din burete de cauciuc moale, are greutatea de 21—24 gr și circumferința de 3 cm. Racheta se aseamănă cu cea folosită la tenis de cîmp, avînd o suprafață de lovire de 18—21 cm. Terenul de joc oficial este de 18,30 m lungime și 9,15 m lățime. Cele patru ziduri ale sălii au înălțimea de 5 m. La 2 m de sol pe peretele de lovire, se trasează o linie orizontală, care reprezintă limita inferioară de trimitere a mingii. În partea opusă zidului de bătaie, se trasează, pe sol, la 3,50 m, o linie orizontală împărțită în două părți egale de o linie perpendiculară pe ea. În extremitatea acestor două sectoare rezultate, se marchează două mici careuri care reprezintă spațiile de serviciu. Suprafața terenului poate fi acoperită cu parchet, ciment, linoleum etc. Echipamentul (v. tenis de cîmp).

SURF CU VELE (m.+f.) este o ramură mai nouă a sporturilor nautice, care constă în plutirea pe ape folosind forța vîntului, cu ajutorul unei mici scînduri de lemn (surf), prevăzute cu un catarg pe care este întinsă o velă (pînză). Acest fel de a naviga, puțin costisitor, a cucerit încă de la început un număr mare de tineri, oferindu-le multe satisfacții. Prin practicarea s. se dezvoltă: forța, simțul echilibrului, îndemînarea, curajul etc. În același timp sportivii trebuie să cunoască înotul și elemente din tehnica navală. Primii „îndrăzneți" care au practicat acest fel de navigație au fost sportivii norvegieni. Surful cu vele este o ambarcațiune simplă care se compune dintr-o platformă de lemn cu lungimea de 3,65 m, lățimea de 65 cm, greutatea ei

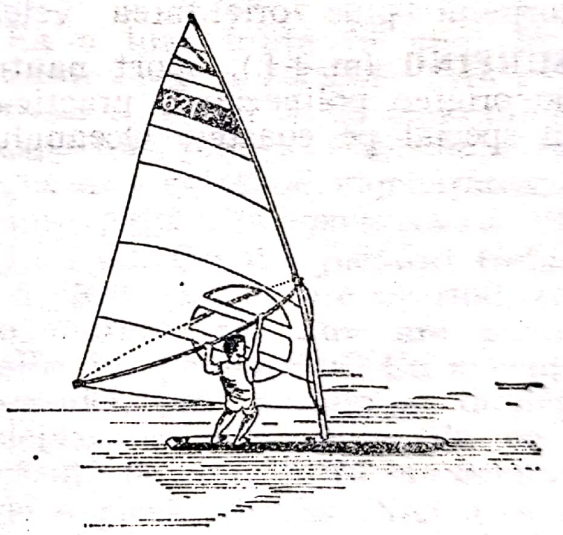


Fig. 148

Surf cu vele.

variind între 16 și 18 kg. *Catargul* se fixează la mijlocul scîndurii și este confecționat dintr-o prăjină de lemn care are o lungime de aproximativ 4 m. Pe catarg se fixează o velă ușoară dar re-

zistentă și densă. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se organizează: campionate mondiale, europene și alte întreceri. Echipamentul este puțin pretențios, dar nu trebuie să lipsească o vestă sau un colac de salvare. Pilotarea se face manevrînd vela, cu ajutorul unei inel mare din metal, fixat pe catarg, care are și menirea de a oferi un sprijin navigatorului. El va orienta vela în așa fel, ca totdeauna să se afle „sub vînt". Poziția navigatorului este în picioare; direcția ambarcațiunii se schimbă prin înclinări ale corpului plus orientarea velei.

SURFING (m. + f.), sport nautic de origine polineziană, practicat în special pe coastele Oceanului Pacific, care constă în menținerea în echilibru (în picioare), un timp cît mai lung și executarea unor manevre spectaculoase (viraje, piruete etc.) pe un acvaplan (scîndură plutitoare), în condițiile unei mări cu valuri mari. Surful este un planșeu de lemn ușor sau plută, cu lungimea de 3 m, lățimea de 40 cm, grosimea de 8 cm și greutatea de 3 kg. Manevrarea surfului. Prima fază o constituie „prinderea valului" și menținerea pe surf. Prin mișcări compensatorii, cu ajutorul brațelor în special, surfistul caută să se mențină în echilibru, executînd manevrele. În plutire, sportivul caută să orienteze surful spre direcția de înaintare a valului.

Ş

ŞAH (m. + f.), joc disputat între doi adversari, care, mutînd alternativ piesele (după anumite reguli), pe o tablă împărțită în careuri, urmăresc imobilizarea regelui. Jocul de **ş.** a apărut la sfîrșitul secolului al V-lea e.n., în India, sub denumirea de „ciaturanga". În Europa este adus de arabi (prin Spania), în anul 1283 aceștia numindu-l „santrandj". El se răspîndește apoi foarte repede, jucîndu-se la început la curțile regale. Astăzi jocul de **ş.** a devenit foarte popular. Organizația mondială care conduce și organizează activitatea competițională este Federația internațională de Șah (Fédération Internationale Des Echecs — F.I.D.E.), fondată în anul 1924, la Paris. În anul 1927 ia ființă și Federația internațională de șah prin corespondență. În țara noastră, conform documentelor existente, se practica jocul de șah încă din secolul al XVIII-lea. În anul 1881 exista o revistă de șah, iar 10 ani mai tîrziu, ia ființă la București, primul club de șah cu statut sportiv. Țara noastră se numără printre membrele fondatoare ale Federației Internaționale de Șah. În anul 1926 se desfășoară la Sibiu, primul campionat național de șah. Federația română de șah (F.R.S.) coordonează și conduce activitatea competițională. Ea a luat ființă în anul 1925, afiliindu-se la F.I.D.E. Prin practicarea jocului de **ş.** (supranumit „sportul minții") se dezvoltă: gîndirea creativă, capacitatea de anticipație, perspicacitatea etc. J o c u l. Cei doi jucători trebuie să efectueze, fiecare pe rînd, cîte o mutare, cel care are piesele albe începe partida. Cu excepția rocadei, prin mutare se înțelege deplasarea unei piese de pe o căsuță pe alta, liberă sau ocupată de o piesă adversă. Nici o piesă în afară de turn (în timpul efectuării rocadei) și de cal, nu poate trece peste o căsuță ocupată de o altă piesă. O piesă țintind o căsuță ocupată de o piesă adversă, capturează, prin acea mutare, acea piesă, care trebuie imediat eliminată de pe tabla de **ş.** Regulamentul prevede că o piesă atinsă trebuie mutată imediat. *Șahul*. Regele este în **ş.**,

cînd căsuța pe care o ocupă se găsește în bătaia unei piese adverse (atunci se spune că se dă ș. regelui). Șahul trebuie parat la mutarea imediat următoare, iar dacă nu poate fi parat, el se numește „șah-mat". Șah „etern" (perpetuu), situație în care unul dintre jucători atacă succesiv cu ș. regele advers, care nu se poate sustrage acestei poziții. În acest caz se decide „remiză" (joc egal). *Partida este cîștigată* de jucătorul care a dat mat regelui advers, în interiorul timpului regulamentar, sau în cazul cînd partida este cedată de către adversar. *Partida este remiză* atunci cînd regele jucătorului la mutare nu este în ș. dar nici nu poate executa o altă mutare (poziție de „pat"), prin înțelegerea dintre cei doi jucători, cînd unul din sportivi cere remiza (dacă aceeași poziție s-a repetat de 3 ori), cînd un jucător aflat la mutare demonstrează că s-au efectuat 50 de mutări (de o parte și de cealaltă), fără să fi produs o captură de piesă sau o mutare de pion. *Notarea partidei.* În timpul jocului, fiecare sportiv trebuie să scrie partida, mutare cu mutare (a lui și a partenerului), pe un formular prevăzut pentru competiție. *Întreruperea partidei.* În cazul în care o partidă nu se termină în cadrul spațiului de timp acordat, partida se întrerupe, iar jucătorul care urmează la mutare va da arbitrului mutarea în plic. În momentul reluării, poziția va fi reconstituită pe tabla de ș., iar ceasurile vor indica timpul consumat de fiecare jucător pînă în momentul întreruperii partidei. Plicul nu este deschis decît dacă jucătorul la mutare este prezent. *Partida este pierdută* de către jucătorul care nu a efectuat numărul prescris de mutări în timpul prevăzut, care se prezintă la masa de joc cu mai mult de o oră întîrziere, care a dat în plic mutarea neregulamentară, sau atît de imprecisă, încît este imposibil a i se stabili semnificația reală. J u c ă t o r i i. În timpul jocului concurenților li se interzice să folosească notițe dinainte pregătite sau să analizeze partida pe o altă tablă de ș. Este, de asemenea, interzisă intervenția unei terțe persoane cu sfaturi, precum și distragerea sau incomodarea adversarului. Jucătorii de ș. sînt clasificați în mai multe categorii. Categoria a III-a se obține realizînd cel puțin 50% din totalul punctelor posibile, în concursuri cu jucători neclasificați. Categoria a II-a este obținută de posesorii categoriei a III-a, care trebuie să realizeze norma prevăzută în tabelele de clasificare în concursuri cu coeficient de maximum 3. Categoria I li se atribuie șahiștilor care au categoria a II-a și care îndeplinesc, în decurs de 3 ani, de două ori, norma prevăzută în tabelele de clasificare cu coeficient mediu de 1—2 în concursuri. Candidatul de maestru trebuie să posede categoria I și să îndeplinească, în

decurs de 3 ani, de trei ori, cerințele următoare: să realizeze norma prevăzută în tabelele de clasificare, pentru concursuri cu coeficient de maximum 1, să realizeze 45% din puncte într-un turneu internațional cu minimum 12 participanți, să realizeze 50% din puncte (din minimum 4 partide jucate în echipa reprezentativă de tineret, studențească sau seniori, în meciuri interțări), să se claseze pe unul din locurile 4—8 în finala campionatului republican. Obținerea categoriei de maestru este condiționată de obținerea titlului de campion republican, candidat de maestru și obținerea în decurs de 3 ani, a două norme de maestru. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se desfășoară numeroase concursuri: Campionatul balcanic, european, Concursul pentru titlul de campion mondial (individual și pe echipe), Olimpiada de ș. (pe echipe) etc. Pe plan național se organizează: Campionatul republican individual și pe echipe, „Daciada" pentru copii, juniori și seniori etc. *Sistemele de disputare a concursurilor* sînt diferite, în funcție de caracterul întrecerii: sistemul eliminatoriu, sistemul turneu (conform tabelelor „Berger"), sistemul „Scheveningen" (în meciurile pe echipe), sistemul elvețian etc. Poziția și mutarea pieselor. La începutul partidei se află așezate pe tabla de ș., în fața fiecărui jucător, pe primele două linii, astfel: în linia a II-a de pătrățele (căsuțe) sînt dispuși cei 8 pioni, care au în spatele lor (pe prima linie), din extreme către centru: turnurile, caii, nebunii, dama (regina, pe căsuța de culoarea pieselor) și regele. *Mersul pieselor.* Regele, cu excepția rocadei, se deplasează de pe căsuța pe care se află, pe oricare dintre căsuțele alăturate, care nu se află sub bătaia unei piese adverse. Rocada reprezintă deplasarea regelui combinată cu cea a turnului, constituind o singură mișcare: regele părăsește căsuța inițială, pentru a ocupa, pe aceeași linie, una din căsuțele de aceeași culoare (cea mai apropiată), apoi turnul către care a fost deplasat regele este mutat pe deasupra lui și așezat pe căsuța peste care regele a sărit. Rocada este definitiv imposibilă (în ambele părți) dacă regele a fost mutat de pe căsuța sa inițială, aceeași regulă fiind valabilă și pentru turn. Rocada este temporar împiedicată, cînd căsuța inițială pe care se afla regele sau cea peste care trebuia să sară, ori cea pe care trebuia să o ocupe, este sub bătaia unei piese adverse. Dacă există piese între rege și turnul către care regele urmează să se îndrepte, de asemenea nu se poate opera rocada. Dama se deplasează de-a lungul coloanelor, liniilor și diagonalelor pe care se găsește. Turnul se deplasează de-a lungul coloanelor sau liniilor pe care se află. Nebunul de deplasează de-a lungul diagonalelor pe care se găsește.

Scanned with OKEN Scanner

Mutarea calului se face sub forma literei „L". El poate sări peste căsuțele ocupate de alte piese. Pionul nu se deplasează decît înaintînd. În afara unei capturări, el avansează de pe căsuța inițială, cu una sau două căsuțe libere pe coloană. În cazul unei capturări, el avansează pe o căsuță alăturată de a sa, pe diagonală. Capturarea în trecere („en passant") se produce atunci cînd un pion care are sub bătaie o căsuță peste care a trecut un pion advers, a avansat două căsuțe deodată; el poate captura acest pion, dar numai la mutarea imediat următoare, ca și cum acesta n-ar fi fost deplasat decît o singură căsuță. Orice pion care ajunge pe ultima linie poate să fie transformat, prin aceeași mutare, în: damă, turn, nebun sau cal de aceeași culoare, la alegerea jucătorului și fără a ține seama că alte asemenea piese se mai află pe tabla de ș. T a b l a d e ș a h are formă pătrată și este compusă din 64 de căsuțe de formă pătrată, egale ca mărime, care se succed: de culoare deschisă (albe) și închisă (negre). Ea este așezată între jucători, în așa fel, încît căsuța din colțul din dreapta al fiecăruia, să fie de culoare albă. *Coloanele* sînt cele 8 rînduri de căsuțe care pornesc de la 1 la 8 (v. tabla). *Liniile* sînt cele 8 rînduri de căsuțe (de la *a* la *h* v. tabla). *Diagonalele* sînt rîndurile de căsuțe de aceeași culoare care se ating între ele prin colțuri. N o t a ț i a ș a h i s t ă se face după două sisteme admise de F.I.D.E. *Sistemul algebric* în care piesele (cu excepția pionilor) sînt indicate prin inițialele lor, pionii nefiind indicați în mod special. Cele 8 coloane ale tablei sînt indicate cu litere de la A la H începînd de la stînga spre dreapta (pentru piesele albe). Cele 8 linii transversale sînt numerotate de la 1 la 8, începînd de la prima linie orizontală a pieselor albe. În poziția inițială piesele albe se află deci pe liniile 1 și 2, iar cele negre pe liniile 7 și 8. Fiecare căsuță este astfel definită prin combinația unei litere cu o cifră. La inițiala piesei se adaugă căsuța de plecare și cea de sosire. *Sistemul descriptiv* este acela în care piesele sînt indicate prin inițiala lor. Se deosebesc turnul, calul și nebunul de pe partea regelui de cei de pe partea damei, prin adăugarea literelor R și D. Ș a h u l p r i n c o r e s p o n d e n ț ă este sistemul de joc în care partidele se dispută cu transmiterea mutărilor prin corespondență. Această transmitere se face într-o notație clară (notația șahistă internațională), mutările fiind numerotate. Un jucător poate propune partenerului său mai multe mutări, fiind legat de propunerea sa pînă la primirea răspunsului. La acceptarea unei variante de mai multe mutări vor fi repetate toate mutările propuse, în ordinea exactă a numerotării lor. Pe fișa de evidență a partidei se notează atît mutările, cît și timpul de gîndire utilizat, acest timp fiind de 30 de zile pentru 10 mutări (timpul de

Scanned with OKEN Scanner

gîndire economisit rămîne în avantajul jucătorului). Depășirea timpului de gîndire atrage după sine pierderea partidei. „Șahul artistic" (studii, probleme și dezlegări șahiste) este o întrecere care are ca obiectiv dezlegarea problemelor de ș. dintre amatorii din întreaga lume sau din țară. Timpul de joc. Într-un timp dat, fiecare jucător trebuie să efectueze un anumit număr de mutări, acești doi factori (timpul și numărul mutărilor) fiind precizați dinainte. *Ceasul de control.* Controlul timpului de gîndire al fiecărui jucător se face cu ajutorul unui ceas dotat cu un dispozitiv special. La ora fixată pentru începerea partidei, ceasul jucătorului care are piesele albe se pune în mișcare. În continuare, fiecare jucător, după ce și-a executat mutarea, apasă pe butonul ceasului său, oprindu-l și punînd în același timp în mișcare ceasul adversarului. După efectuarea numărului de mutări, ultima mutare nu este considerată decît după ce jucătorul a oprit ceasul său. În cazul în care un jucător depășește limita de timp stabilită de regulamentul concursului respectiv, pierde partida. Antrenamentul. *Pregătirea teoretică* se realizează prin studiul aprofundat al jocului, al diferitelor probleme pe care antrenorii le pun în fața sportivilor pentru a fi rezolvate, studiul deschiderilor etc. *Pregătirea tactică* are ca obiectiv studiul adversarilor cu care sportivul se va întîlni în viitoarele competiții, precum și posibilitățile de a contracara calitățile acestuia, felul cum se obține o remiză, exploatarea la maximum a timpului de joc etc. Arbitrajul este asigurat de un singur oficial care are misiunea de a veghea la respectarea cu strictețe a regulamentului, de a supraveghea buna desfășurare a concursului, stabilind dacă timpul de gîndire prescris nu a fost depășit de jucători, de a fixa ordinea reluării partidelor întrerupte, de a verifica dacă indicațiile din plic sînt corecte. De asemenea el trebuie să rezolve eventualele contestații care pot să apară, să aplice penalizări jucătorilor care nu respectă regulamentul etc.

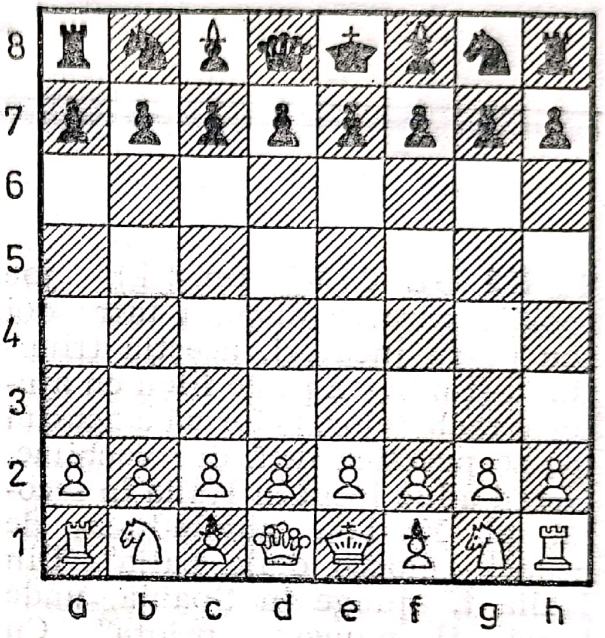


Fig. 149

Tabla de șah și poziția pieselor la începutul partidei.

T

TENIS DE CÎMP (m.+f.), joc sportiv care se dispută între doi sau patru jucători, aceștia trimițîndu-și mingea peste fileu cu ajutorul rachetelor. O formă a acestui joc se practica încă din vechime. Grecii aduc jocul în Italia în secolul al XV-lea, numindu-se, de atunci, „giocco della palla". Din Italia **t.** ajunge în Spania, unde bascii îl numesc „pelota". Cu toate acestea se consideră că la originea acestui sport stă „jeu de paume" (jocul cu palma) practicat în Franța secolului al XII-lea. „Trecînd" Canalul Mînecii, jocul este repede adoptat de englezi, care în secolul al XV-lea îl numesc pentru prima dată „tenis". La început terenurile de joc aveau dimensiunile de 40 m lungime și 14 m lățime, iar obiectul cu care se lovea mingea era o paletă de lemn cu coadă scurtă. Mingile erau confecționate din piele groasă și umplute cu pietricele sau nisip; abia în secolul al XIX-lea apar mingile din cauciuc. În anul 1875 regulamentul existent pînă atunci se modifică, iar jocul se numește „lawn tenis". În anul 1874 F. Marschal modifică din nou regulamentul și dimensiunile terenului de joc, iar la 9 iunie 1874 are loc primul concurs la Wimblendon și în anul 1900 premiera „Cupei Davis". În anul 1913 se înființează la Paris Federația Internațională de Tenis (International Lawn-tennis Fédération — I.L.T.F.), organism care coordonează și conduce activitatea competițională din tenisul amator mondial. În țara noastră jocul pătrunde prin anul 1889, cînd ia ființă la București clubul numit „Tenis raquets". În anul 1906 se dispută primele concursuri. În anul 1908 are loc un concurs, la București, care este considerat primul Campionat național masculin, iar în anul 1922, România participă pentru prima dată la „Cupa Davis". În anul 1929 ia ființă Federația Română de Tenis (F.R.T.), care conduce activitatea competițională. Prin practicarea acestui sport se dezvoltă: forța în brațe și picioare, mobilitatea, viteza de deplasare și de execuție, acuitatea vizuală, reflexele, dar în special îndemîna-

Scanned with OKEN Scanner

rea. Jocul constă în trimiterea mingii lovită cu racheta, dincolo de fileul care împarte terenul în două părți egale. Mingea poate fi lovită direct (din volc) sau după ce în prealabil a atins o dată solul. Excepție de la această regulă face numai mingea servită de adversar, care în mod obligatoriu trebuie să atingă terenul o dată. *Serviciul* este valabil dacă mingea lovită din spațiul de serviciu ajunge în terenul advers (fără să atingă fileul) în spațiul rezervat pentru acest scop (v. terenul). *Echipele*. În funcție de caracterul competiției, se pot forma și echipe de t., de exemplu în „Cupa Davis". În acest caz, echipa este formată din 5 jucători, plus un căpitan (nejucător), care are funcția de antrenor. Dintre acești 5 jucători se selecționează componenții echipei care vor intra pe teren. Concursuri și competiții. În t. nu există un Campionat mondial, locul acestuia fiind luat de „Cupa campionilor". Pe plan internațional se desfășoară foarte multe concursuri și turnee menționînd că în afară de I.L.T.F., mai au drept de organizare și alte asociații. Dintre cele mai importante concursuri amintim: „Cupa Davis", care întrunește în fiecare an reprezentativele țărilor de pe toate continentele; acestea își disputâ „Salatiera de argint", jucînd în serii, pe zone geografice. Alte concursuri sînt: Turneul de la Wimbledon, Roland-Garos, Forest-Hils, „Cupa Galea", Turneul campionilor, „Cupa națiunilor" etc. Pe plan național se organizează: Campionatul republican individual pentru seniori, juniori și copii, „Daciada", Campionatul republican pe echipe, „Cupa Steaua", „Cupa Transilvaniei" etc. Procedee tehnico-tactice. *Poziția fundamentală* (de așteptare) este felul în care jucătorul așteaptă serviciul sau mingea trimisă de adversar. Picioarele se așază depărtate la o distanță aproximativ cît lățimea umerilor, genunchii semiflexați, trunchiul ușor aplecat înainte, ambele mîini ținînd racheta. După orice lovitură sau deplasare, se va reveni la mijlocul liniei de fund luînd poziția descrisă. *„Priza" rachetei* (felul în care se prinde racheta în timpul lovirii). Există mai multe feluri

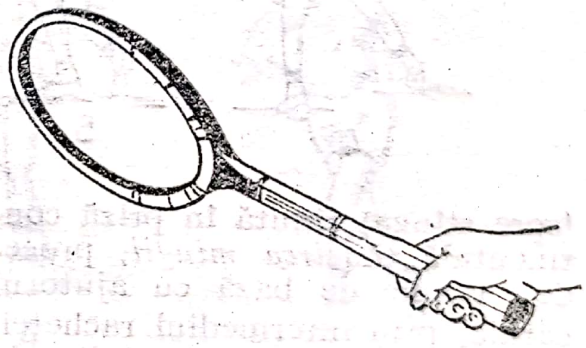


Fig. 150

Priza rachetei.

de prize. Priza continentală are vîrful unghiului format din degetul mare și cel arătător plasat pe muchia superioară a părții stîngi a rachetei. Baza degetului arătă-

tor se găsește pe partea superioară și din dreapta rachetei, iar podul palmei, pe suprafața acesteia. Priza estică (semiînchisă) rezultă din răsucirea ușoară a rachetei (spre stînga) ținută în priză continentală. *Lovirea mingii*, procedeu tehnic de bază cu ajutorul căruia, prin intermediul rachetei, jucătorul trimite mingea dincolo de fileu. *Lovitura de pe partea dreaptă* („forhand") se execută din poziția de așteptare, după care racheta se retrage (sub forma unei semibucle) înapoi și puțin în sus, concomitent cu răsucirea trunchiului spre dreapta, apoi lovind mingea, racheta se duce înainte.

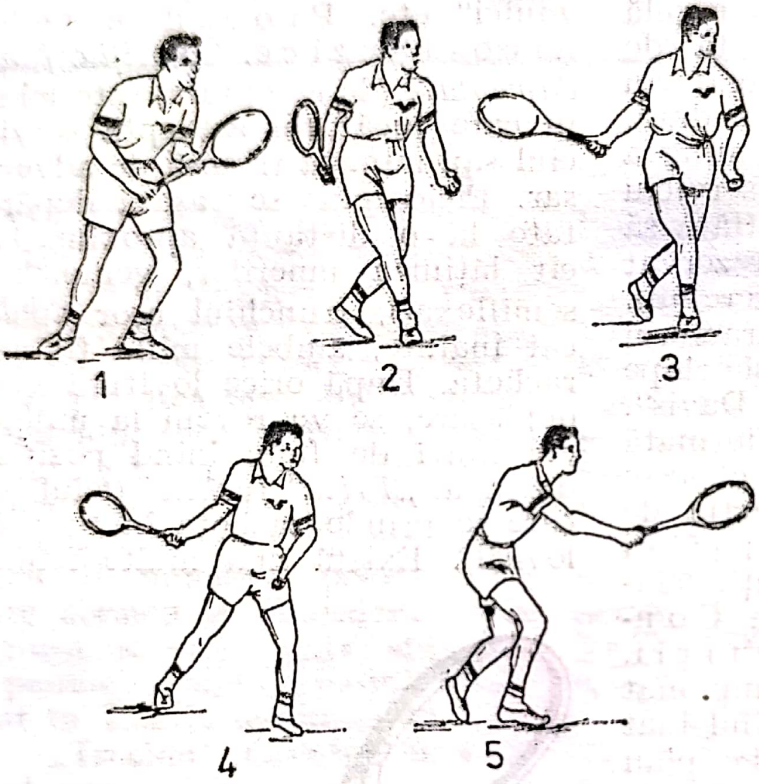


Fig. 151

Lovitura de dreapta.

Lovitura de demi-vole se execută imediat ce mingea a atins solul. *Lovitura în sus* (lobul) este o lovitură defensivă și se execută cît mai înalt (peste jucătorul care se află într-o poziție mai avansată) și cît mai spre fundul terenului. *Lovitura în lungul liniei* (long-line) este aceea în care mingea se expediază cît mai aproape de linia laterală a terenului. *Lovitura în diagonală* (în cross) este una din cele mai întrebuințate, mingea trimițîndu-se pe partea dreaptă a adversarului, cît mai spre colțul terenului. *Lovitura de stînga* (back-hand) se execută răsucind trunchiul spre stînga, cu ducerea

piciorului drept peste cel stîng, urmată de retragerea rachetei, spre partea stîngă și înapoi; apoi, ducînd racheta înainte și puțin în jos, mingea este lovită. *Lovitura*

„Serviciul plat" este acela în care servantul, aruncînd mingea pe verticală, ridică și racheta (lăsîndu-și capul înapoi) pentru ca apoi să lovească mingea (care se

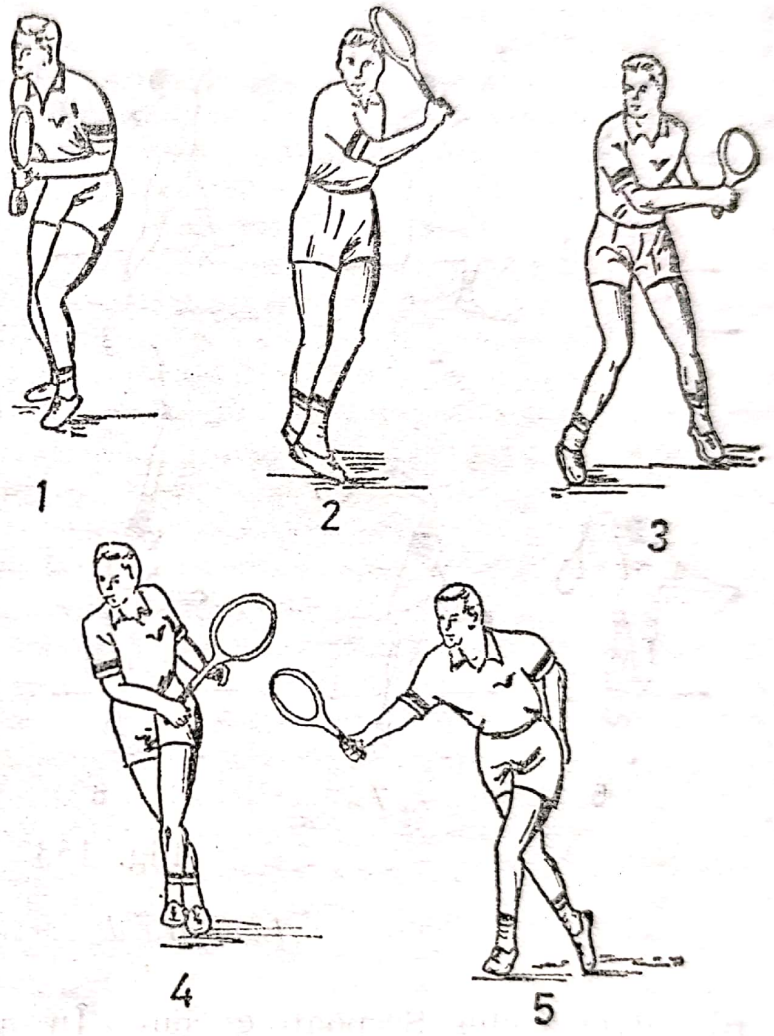


Fig. 152

Lovitura de stînga.

de vole este o lovitură de atac și se execută fără ca mingea să fi atins în prealabil solul. Se întrebuințează atunci cînd jucătorul se află plasat în apropierea fileului. *Lovitura de serviciu* prin care începe disputarea unui punct se poate realiza în mai multe moduri.

află deasupra capului). „Serviciul tăiat" are o execuție asemănătoare pînă la un moment dat cu serviciul plat, dar în momentul loviriii se execută o mișcare a rachetei înainte, astfel ca mingea să fie lovită tangențial. *Returul de serviciu* este lovitura cu care se

Scanned with OKEN Scanner

ripostează serviciului advers. „*Smecinl*“ este o lovitură care se execută de sus în jos, asemănîndu-se cu serviciul. Ea se întrebuințează în atac, ca răspuns la lobu-

de obicei printr-un joc pe fundul terenului, prin mingi trimise lung peste fileu. Cînd adversarul se găsește plasat la fileu, jucătorul apelează la lovituri lobate etc.

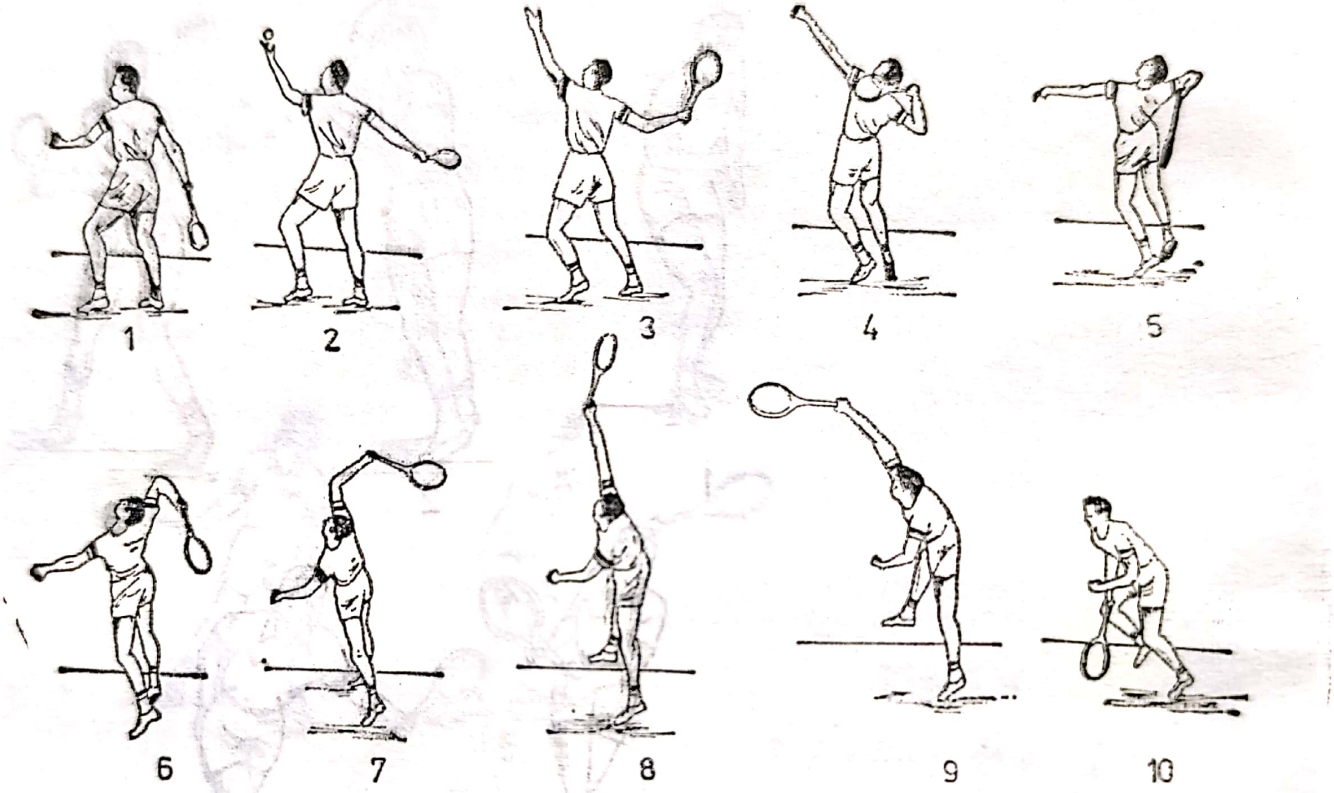


Fig. 153

Lovitura de serviciu.

rile adversarului. Se poate executa direct (fără a fi atins în prealabil solul), sau după ce a sărit din pămînt. „*Stopul*“ este mingea trimisă scurt, lîngă fileu, atunci cînd adversarul se află plasat pe fundul terenului. Ca și alte lovituri, el se poate executa din volee sau după contactul cu solul. Apărarea în t. se realizează

În accepțiunea jocului modern, faza de apărare nu se rezumă numai la împiedicarea adversarului de a realiza puncte, ci capătă o pronunțată nuanță de atac (apărare activă), în care în afară de lob se mai folosesc mingile lungi trimise de-a lungul liniilor laterale ale terenului: „passing-shot“-ul care are o mare eficiență.

A t a c u l este o acțiune tactică ce orientează toate acțiunile spre cîștigarea unei poziții cît mai avansate, înaintea adversarului, ținînd cont de marele avantaj ce îl prezintă lovirea mingii din apropierea fileului. *Pregătirea atacului* se realizează de obicei prin lovituri puternice și plasate de pe fundul terenului. Direcția de înaintare către fileu (în vederea ocupării unei poziții avansate) trebuie să urmeze bisectoarea unghiului format de cele două extremități în care adversarul ar avea posibilitatea să riposteze. A declanșa un atac care nu este bine pregătit este foarte riscant, adversarul putînd să riposteze cu lovituri plasate (passing-shot-uri). T a c t i c a în jocul de **t.** se poate grupa pe baza următoarelor principii: *anihilarea atacului advers* care constă în determinarea adversarului să greșească, pentru ca apoi să se poată valorifica aceste greșeli; *pregătirea acțiunilor decisive; impunerea ritmului de joc convenabil; anticiparea acțiunilor adversarului; atacul pe punctele mai slabe ale adversarului* etc. *Planul tactic* nu se poate generaliza, întrucît fiecare adversar are un stil propriu. Planul tactic trebuie elaborat după studierea prealabilă a adversarilor. În ultimul timp se caută noi metode de luptă sportivă care să aducă cît mai grabnic victoria prin: mărirea vitezei de circulație a mingii, lovirea ei în punctul cel mai înalt (lovitura topspinată), deplasarea adversarului cît mai înspre marginile terenului, micșorarea timpului de zbor a mingii etc. M i n g e a este fabricată din cauciuc și acoperită cu un material pufos care o face mai aderentă la suprafața de lovire a rachetei. Ea are un diametru de 6,350—6,668 cm și o greutate de 56,70—58,47 gr. Mingile, trei la număr, se păstrează de obicei în cutii speciale depresurizate, indicat fiind să se joace cu toate trei odată (astfel se uzează uniform). R a c h e t a ca părți componente prezintă: *capul*, pe care se află întins cordajul, *gîtul*, partea în care mînerul începe să se subțieze și care, în poziția de așteptare, se sprijină pe mîna stîngă (pentru dreptaci), *coada*, partea finală a rachetei, care se termină cu manșonul de prindere (de priză) și care se confecționează din piele. Fabricarea rachetelor se face în funcție de mărimea mîinii jucătorilor, de talia lor și bineînțeles de forța cu care sînt dotați. *Cordajul* este împletitura de corzi elastice (din intestine de miel sau din material plastic), care acoperă suprafața de lovire a rachetei. *Racordarea rachetei* se poate face manual sau cu ajutorul unui aparat. În orice caz, această operație trebuie să fie făcută de specialiști. În funcție de racordaj, de calitatea cordajului, loviturile sînt mai puternice și mai precise. E c h i p a m e n t u l sportivilor se compune din: pantofi de tenis, pantaloni scurți sau fustiță pentru fete și tricou cu mîneci scurte. T e r e n u l d e j o c este o suprafață

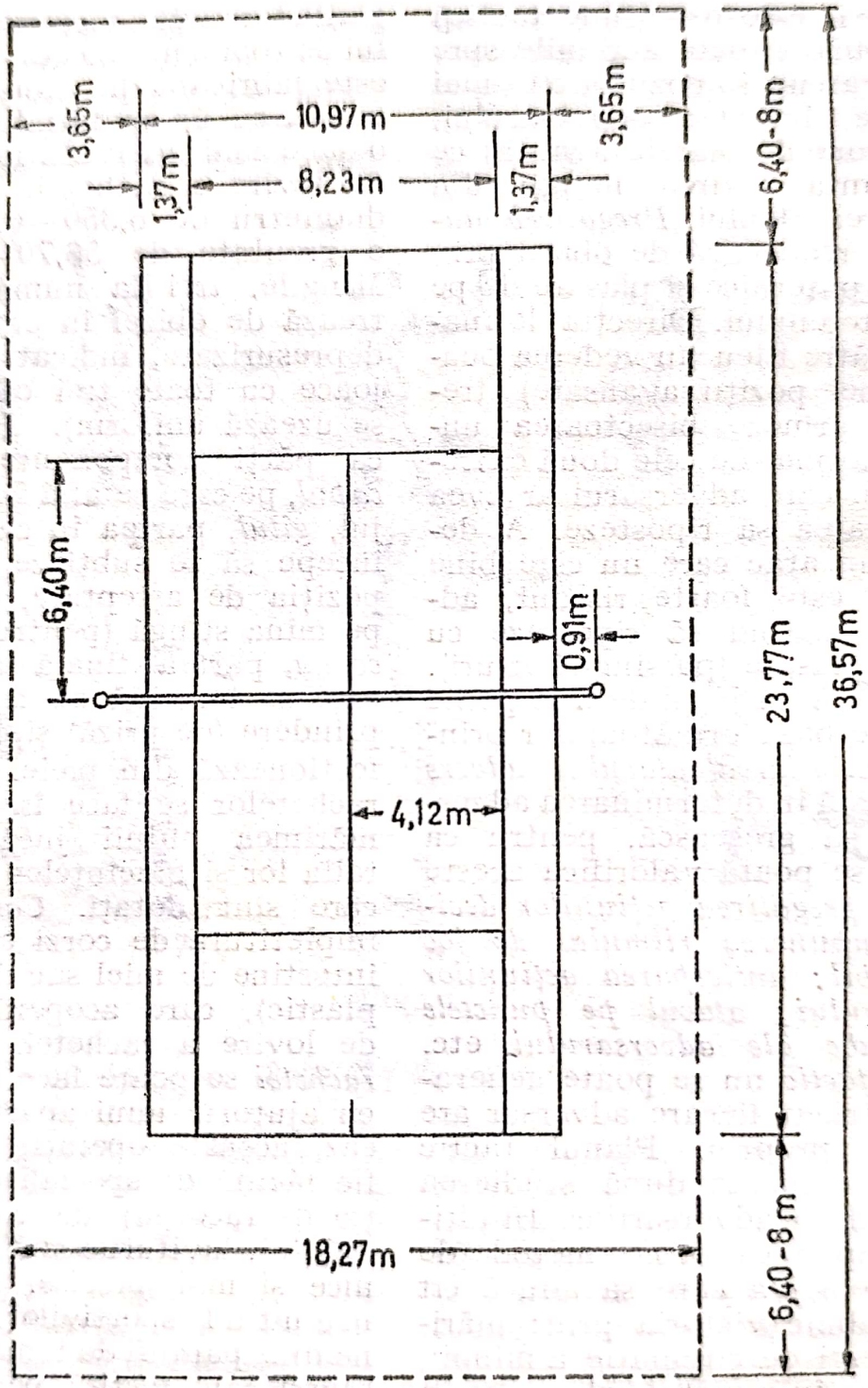


Fig. 154
Terenul de tenis.

Scanned with OKEN Scanner

complet plană, care poate fi acoperită cu: zgură, gazon, asfalt, ciment (pentru terenurile în aer liber) și parchet, podea din lemn sau diferite covoare din material sintetic (în cazul cînd se joacă în sală). Antrenamentul. *Pregătirea tehnică* vizează însușirea și perfecționarea elementelor tehnice de bază: pozițiile, loviturile, deplasările în teren etc. Aceste elemente se însușesc într-un proces destul de lung de antrenament (7—8 ani), specialiștii apelînd la cele mai noi metode de instruire, la aparate ajutătoare cum sînt aruncătoarele de mingi, panourile elastice (cu cordaj) etc. Avînd în vedere că îndemînarea este una din calitățile motrice principale în jocul de **t.**, accentul se pune la un moment dat pe perfecționarea pînă la automatism a loviturilor. *Pregătirea tactică* își are și ea ponderea în procesul de antrenament. Realizarea acestei pregătiri se face în cadrul jocurilor bilaterale cu temă sau jocuri „școală". Arbitrajul în jocul de **t.** este asigurat de un grup de oficiali compus din: *arbitrul principal*, care răspunde de desfășurarea regulamentară și în bune condițiuni a întîlnirilor, stabilește „capii de serie", conduce tragerea la sorți, decide întreruperea jocului (dacă este necesar), desemnează arbitrii, verifică starea terenului etc. *Arbitrul central* conduce întîlnirea rezolvînd personal toate problemele ivite în timpul jocului, controlează starea terenului, înălțimea fileului, repartizează arbitri de linii, anunță cu voce tare scorul, pe care îl consemnează în foaia de arbitraj. În ținerea scorului, arbitrul anunță în primul rînd punctele realizate de jucătorul de la serviciu. Cînd servantul cîștigă primul punct este 15:0, cînd ambii jucători au realizat 15 sau 30 de puncte se anunță 15 egal sau 30 egal, cînd servantul are 15 puncte iar primitorul 30 sau 40, se anunță 15:30 sau 15:40. Cînd unul din jucători a realizat un punct peste egalitatea la 40 se anunță avantaj la serviciu sau la primire. *Arbitrii de linie* urmăresc greșelile comise pe linia încredințată. De menționat, că o minge este afară din teren, cînd ea nu atinge deloc linia respectivă. Arbitrul pentru *greșeala de picior* are sarcina să anunțe orice depășire a liniei de fund, în momentul serviciului. *Arbitrul de fileu* plasat chiar lîngă acesta ține mîna pe partea lui superioară și anunță cînd mingea de serviciu atinge plasa. *Secretariatul concursului*, compus din 2—3 persoane, întocmește listele cu concurenții, programul de concurs, consemnează pe tablouri rezultatele. *Acordarea punctelor*. Se acordă punct (puncte): jucătorului care reușește să trimită mingea în terenul advers în mod regulamentar, fără ca adversarul său să o poată returna, dacă, în urma serviciului, adversarul nu mai poate riposta, dacă adversarul greșește de două ori serviciul (greșeală

dublă), dacă adversarul trimite mingea în afara terenului și dacă mingea cade de două ori în terenul advers. *Greșeală dublă*. Se știe că un servant are la dispoziție două mingi. Dacă acest jucător ratează ambele mingi (le trimite în afara spațiului de serviciu, în fileu sau în afara terenului), pierde punctele puse în joc. *Meci terminal*. O întîlnire de t. se poate juca: două din trei seturi cîștigate sau trei din cinci seturi cîștigate (la bărbați). *Set*, parte din meci, ce rezultă prin acumularea de „jocuri" („gheme") în număr de cel puțin 6. Dacă adversarul are cu două jocuri mai puțin, se cheamă că jucătorul respectiv a cîștigat un set (6:4, 8:6, 10:8 etc.). *„Tai-brec"* („tie-breck, în engl.), sistem mai nou de evidență a scorului (pentru a scurta durata unui meci), în care se ajunge la situația de egalitate într-un set (6:6); în acest caz se renunță la numărarea clasică mai departe și se declară învingător jucătorul care realizează mai repede 7 puncte.

TENIS DE MASĂ (m. + f.), joc sportiv între doi sau patru jucători care constă în trimiterea mingii cu ajutorul paletelor peste fileul întins transversal pe o masă. De origine engleză, jocul se practica în India colonială a secolului al XIX-lea, cînd mingea se lovea cu o paletă acoperită cu plasă de sîrmă. În anul 1899, la Berlin, se înființează primul club de tenis de masă sau „ping-pong", cum se mai numește acest joc. În anul 1902, în Anglia ia ființă „Asociația engleză de tenis de masă". Federația Internațională de Tenis de Masă (Internationale Tischtenis Fédération — I.T.T.F.) este înființată în anul 1926. Tot atunci se desfășoară primul Campionat mondial, după sistemul „Cupei Swaythling" (m.) și „Cupei Corbillon" (f.). La noi în țară jocul apare pentru prima dată prin anii 1928—1929 în orașele Cluj, Oradea, Arad și București. În anul 1930 se înființează Federația română de tenis de masă (F.R.T.M.), care conduce și coordonează activitatea competițională. Tenisul de masă nu face parte din familia J.O. Prin practicarea lui se dezvoltă la nivel superior: îndemînarea, reflexele, viteza de reacție și de execuție, forța, mobilitatea etc. J o c u l. *Jocul de simplu* începe printr-un serviciu care trebuie să fie corect, iar partenerul să returneze mingea în mod corespunzător; după aceea, în mod alternativ, se va trece mingea dintr-o parte în alta a fileului. În cadrul fiecărui set, primele 5 servicii vor fi executate de jucătorul ales prin tragere la sorți, iar schimbarea serviciului se va face după fiecare grup de 5 puncte jucate. Setul este cîștigat de sportivul care ajunge mai repede la 21 puncte, fiind detașat de adversar cu cel puțin 2 puncte (exemplu: 21:19, 23:21 etc.). În caz de egalitate la 20, dacă nu se aplică „regula activizării" (v. timpul de

joc) se va juca în continuare pînă la detașarea unuia din combatanți cu 2 puncte. *Jocul de dublu* se supune acelorași reguli ca și cel de simplu, cu următoarele precizări: serviciul se efectuează în diagonala mesei de joc (din semicîmpul drept al servantului, în cel drept al primitorului), incluzînd și liniile de demarcație ale acestor sectoare. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se organizează: campionate mondiale, europene, asiatice, „Cupa campionilor europeni" și alte întîlniri cu caracter amical. Pe plan național se desfășoară: Campionatul republican individual al seniorilor, juniorilor și copiilor, Campionatul diviziionar pe echipe, „Daciada", „Cupa României", Campionatul republican universitar etc. *În sistemul de disputare „Corbillon"* echipele sînt formate din cîte 2 jucători (în proba de simplu) și un „dublu", care poate să cuprindă aceiași jucători din proba de simplu sau alții. Se dispută maximum 5 partide, cîștigînd echipa care acumulează mai întîi 3 victorii. *Sistemul de disputare „Swaythling"* stipulează formarea echipelor din 3 jucători, care au de susținut doar meciuri de simplu, astfel încît întreaga echipă poate să aibă maximum 9 întîlniri, cîștigătoare fiind echipa care totalizează mai întîi 5 victorii. *Sistemul de disputare a echipelor formate din cîte 4 jucători* (plus un „dublu"). În total se desfășoară maximum 17 întîlniri urmînd să cîștige echipa care acumulează, prima, 9 victorii. *Sistemul concursurilor individuale*, în care se întîlnesc jucători sau cupluri, în cadrul probelor de: simplu (m.), simplu (f.), dublu (m.), dublu (f.) și dublu mixt. Atît concursurile pe echipe cît și cele individuale se pot desfășura după sistemul „turneu" sau eliminatoriu. Procedee tehnico-tactice. *Poziția fundamentală* este cea în care picioarele semiflexate se țin depărtate cît lățimea umerilor, trunchiul fiind mai aplecat la jucătorii defensivi și mai ridicat la cei ofensivi. La această poziție se revine mereu în timpul jocului, atît în atac cît și în apărare. *„Priza" paletei* este felul în care diferiți jucători țin paleta în timpul jocului. *Priza europeană (ortodoxă)* în care degetul mare și cel arătător susțin cîte una din suprafețele de joc ale paletei iar celelalte trei țin mînerul acesteia. *Priza „toc"* (asiatică) are mai multe variante, în funcție de felul în care sînt dispuse degetele pe suprafața cu care nu se joacă și pe mîner. În această priză, degetul mare și cel arătător înconjoară baza mînerului dinspre suprafața paletei care nu lovește mingea, iar celelalte trei sprijină suprafața paletei care nu joacă. *Lovirea mingii* se face cu paleta, după anumite reguli, imprimîndu-i forța și efectul dorit. *Lovitura de dreapta* (forhandul) se execută printr-o mișcare a mîinii din

umăr, cot și încheietura pumnului, de jos în sus și înainte. Umărul opus brațului executant este orientat spre fileu. Cu această lovitură, mingea se poate trimite în diagonală sau în lungul liniei. *Lovitura de stînga* (de „rever") se execută de pe partea stîngă, printr-o mișcare de jos în sus, mingea putînd fi dirijată pe partea stîngă sau pe dreapta. Efectele mingii se obțin din unghiul de înclinare a paletei față de minge. *Lovitura topspinată*. În execuție, sensul de lovire este de jos în sus, ușor oblic înainte. Efectul de rotire a mingii înainte mărește viteza de înaintare a mingii. Traiectoria lungă și razantă a acestei lovituri pune adversarul în situația de a răspunde pasiv, îi paralizează inițiativa, făcîndu-i deseori să greșească sau să ofere ocazii favorabile pentru atacul decisiv și menținerea inițiativei. Preluarea acestei lovituri se face prin învălnire de pe dreapta sau stînga. Tehnica modernă tinde spre lovirea mingii cît mai aproape de înălțimea la care se află suprafața mesei sau înălțimea fileului, pentru a imprima mingii o traiectorie cît mai rectilinie, razantă cu fileul.

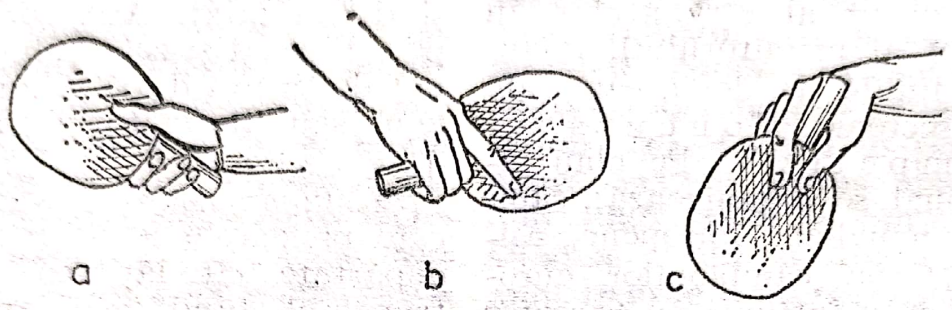


Fig. 155

Prize ale paletei: a) și b) prize europene; c) priza asiatică (toc).

„Stopul", procedeu tehnic ajutător, caracteristic în special jucătorilor avansați. El se execută de obicei pe mingile fără efect sau care cad în apropierea fileului. Contactul cu mingea se produce pe paleta în priza deschisă, sub nivelul fileului, printr-o mișcare cît mai scurtă, însoțită de retragerea ușoară a paletei. *Serviciul* (punerea mingii în joc) se execută prin așezarea mingii pe palma deschisă a mîinii care nu ține paleta și care trebuie să stea nemișcată și deasupra nivelului suprafeței de joc, înapoia liniei terminale a acesteia. Apoi, mingea este aruncată în sus (pentru a putea fi văzută de arbitru), pînă pleacă din mîna jucătorului; în timp ce ea coboară, va fi lovită astfel ca mai întîi să atingă tere-

nul servantului, apoi, trecînd direct peste sau în jurul fileului, să atingă terenul primitorului. Există mai multe tipuri de a servi. *Serviciul cu efect* poate avea efecte laterale, de jos în sus sau de sus în jos. Oricare ar fi natura serviciului, important este ca traiectoria lui să fie cît mai razantă, pentru ca mingea să ricoșeze cît mai puțin din masă. Această traiectorie se obține prin realizarea unui unghi cît mai ascuțit între planul mesei și drumul parcurs de minge (din paletă), pînă la contactul ei cu cîmpul propriu de joc. *Apărarea.* În jocul de tenis de masă, alternarea fazelor de atac și apărare se desfășoară foarte rapid. Luînd în considerare aspectul general al jocului, putem distinge „profilul de joc complet pe bază defensivă" care are următoarele principii de bază: alternarea dirijării mingii și a efectelor de „tăietură" cu scopul de a-l scoate pe „ofensiv" din ritmul său preferat, precum și cu scopul de a diminua eficacitatea loviturilor sale de bază. Acțiunile defensive bazate pe perseverență și calm trebuie să ducă la epuizarea fizică și nervoasă a adversarului. *Atacul* se bazează pe folosirea cu maximă eficiență a loviturilor decisive. Jucătorul cu un profil de joc pur ofensiv trebuie să respecte următoarele principii: combinarea tuturor procedeelor tehnice ofensive de bază și ajutătoare, pentru a pregăti situațiile favorabile valorificării loviturii decisive de bază: scurtarea tuturor fazelor de pregătire a loviturii decisive; lupta pentru inițiativă permanentă în acțiuni, prin servicii cu efect, prin atac și dirijare. Împotriva jucătorilor cu profil defensiv, jucătorul pur ofensiv trebuie să-și tempereze atacul, să utilizeze o gamă foarte variată de efecte și intensități cu direcționări precise. Mingea de formă sferică este confecționată din celuloid sau un material plastic similar, alb mat. Diametrul este de 37,2—

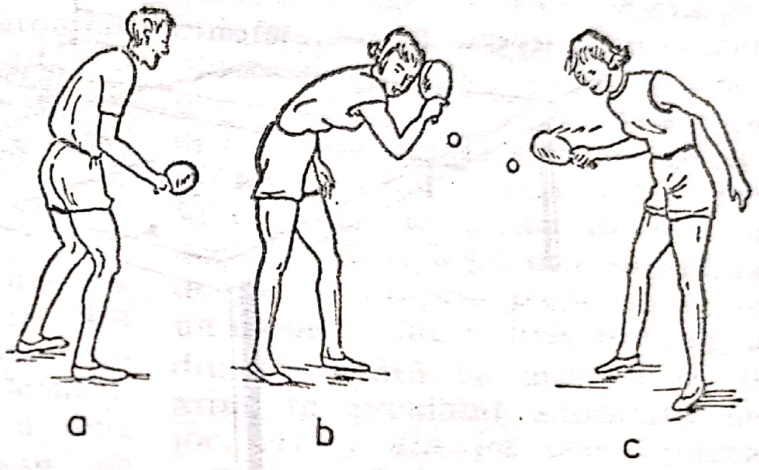


Fig. 156

Lovirea mingii: a) poziția de bază; b) lovitura de stînga; c) lovitura de dreapta.

38,2 mm și greutatea de 2,40—2,53 gr. Paleta poate avea orice dimensiune, formă sau greutate, dar fiecare față de lovire trebuie să fie de culoare uniformă (închisă și mată). Paleta propriu-zisă trebuie să fie confecționată din lemn de aceeași grosime, să fie plată și rigidă. Suprafața paletei poate fi acoperită pe ambele fețe sau numai pe o față (cea de lovire) cu cauciuc zimțat (cu zimții în afară sau înăuntru) gros de maximum 2 mm. Ea mai poate fi acoperită cu două straturi de cauciuc, unul poros (burete), peste care se trage un strat de cauciuc obișnuit; în acest caz, grosimea stratului nu trebuie să depășească 4 mm pe fiecare parte. Mînerul paletei poate fi acoperit cu plută sau alt material, pentru a putea permite o priză cît mai bună. Echipamentul este format din pantofi de încălzire sau teniși, chiloți de sport sau fustiță pentru fete, tricou de culoare închisă. Terenul de joc. Timpul de joc. De obicei jocul se desfășoară fără pauze, cu excepția cazului în care jucătorii reclamă o oprire care poate fi de maximum 5 min, între seturile 3 și 4. *Limita de timp*. Dacă un set nu se termină după 15 min, arbitrul central sau cronometrorul va întrerupe jocul, sportivii fiind anunțați că meciul va continua după *„regula activizării“*; ea se aplică de la scorul de 0:0. Dacă primitorul returnează corect 13 schimburi de mingi, atunci el cîștigă 1 punct. În timpul jocului după „regula activizării“, serviciul se schimbă

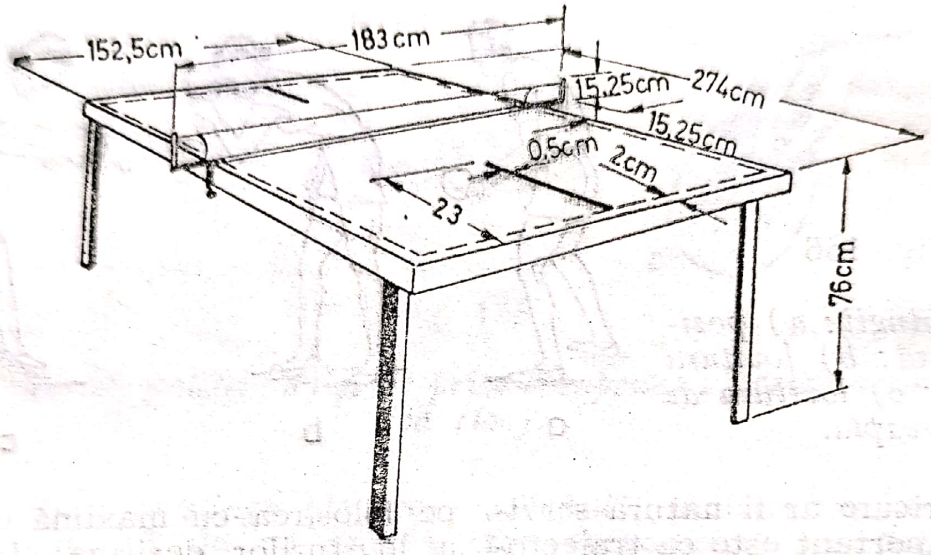


Fig. 157

Masa de joc.

după fiecare punct, setul cîștigîndu-se de jucătorul care realizează mai repede 21 puncte (în caz de egalitate la 20, cîștigă cel care totalizează consecutiv 2 puncte). Antrenamentul. *Etapele de pregătire fără obiective de performanță* au următoarele sarcini: corectarea și perfecționarea procedeelor tehnice cunoscute, precum și învățarea unor procedee noi, îmbunătățirea batiajului de deprinderi de mișcare și gdicarea nivelului calităților mornice, pregătirea treptată a organismului pentru solicitările tot mai ridicate din timpul concursurilor. Arbitrajul. Desfășurarea în bune condițiuni a unei competiții individuale sau pe echipe este asigurată de un corp de arbitri format din: *arbitrul judecător*, care asigură respectarea întocmai a regulamentului, coordonează activitatea celorlalți oficiali, controlează tragerea la sorți etc. *Arbitrul central* conduce efectiv jocul. În munca sa, el este ajutat de *arbitrii de linie* (unul la nivelul mijlocului mesei și cîte unul în dreptul liniilor terminale); sarcina lor este de a stabili dacă o minge a lovit muchia mesei și dacă serviciul a fost executat regulamentar. *Arbitrul cronometror* marchează timpul de joc pînă la epuizarea celor 15 min regulamentare (cînd se introduce „regula activizării") revenindu-i și sarcina numărării loviturilor. *Arbitrul scorer* manipulează aparatele pentru înregistrarea scorului. *Acordarea și pierderea punctului.* Un jucător pierde un punct cînd serviciul nu este executat corect după primirea unui avertisment, cînd adversarul său a executat un serviciu bun sau a returnat bine o minge, iar el nu a returnat corect această minge, cînd el, paleta sa, îmbrăcămintea sau orice alt obiect purtat de el ating plasa sau suporții ei, în timp ce mingea este în joc, cînd mîna liberă atinge suprafața de joc, cînd mingea vine în contact cu el mai înainte ca aceasta să fi ieșit din suprafața de joc în propria parte, cînd, la un moment dat, el lovește mingea din zbor fără ca aceasta să fi atins în prealabil suprafața de joc. *Afară din joc* este mingea care, trimisă de servant sau ieșită în timpul jocului în afara suprafeței de joc, nu este atinsă de adversar. *Mingea este în joc* din momentul în care este aruncată din mîna liberă (executarea serviciului) și pînă cînd atinge de două ori consecutiv unul din cele două „cîmpuri de joc", cînd atinge alternativ ambele cîmpuri, fără să fi fost lovită între timp de paletă (cu excepția serviciului), cînd atinge un obiect oarecare (altul decît fileul). *Minge repetată.* O minge se repetă dacă în timpul serviciului atinge fileul căzînd în cîmpul advers.

TIR CU ARCUL (m.+f.), ramură sportivă care constă în a trimite săgeți în țintele plasate la distanțe diferite, cu ajutorul arcului și arbaletei. Cunoscut din timpuri imemoriale, tirul cu arcul se prac-

tica încă din epoca primitivă în scop de luptă, vînătoare sau întrecere și s-a dezvoltat pe toate continentele, în acele vremuri această armă fiind cea mai temută. Odată cu descoperirea prafului de pușcă, arcul a fost abandonat, astfel că astăzi el este practicat doar în întreceri. Federația Internațională de Tir cu Arcul (Fédération Internationale de Tir à l'Arc — F.I.T.A.) a fost înființată la Lwow în anul 1931; ea conduce și coordonează activitatea competițională internațională. Tirul cu arcul este un sport olimpic. În țara noastră acest sport ia avînt după al doilea război mondial, activitatea competițională fiind condusă de Federația română de tir. Prin practicarea acestei ramuri sportive se dezvoltă forța generală cu accent pe cea a brațelor și mîinilor, acuitatea vizuală, îndemînarea, o deplină stăpînire de sine etc. Arcurile sînt de forme, lungimi și greutăți diferite. Pentru competiții se folosesc arcuri construite din lemn de frasin, hikory sau din fibre de sticlă dar și din oțel. Lungimea lor variază între 1,80—2,70 m pentru bărbați și 1,50—2,10 m pentru femei. *Corzile* sînt împletituri de fibre vegetale sau sintetice care aruncă săgețile formînd împreună cu arcul un dispozitiv foarte puternic de aruncare. *Forța arcului* se exprimă în kilograme și este între 10 și 20 kg. *Dispozitivul de ochire* are la mijlocul arcului un suport de care se sprijină săgeata; pe el sînt marcate diviziuni care ajută la luarea liniei de ochire. Tragerea are mai multe faze: fixarea săgeții cu mîna dreaptă (pentru dreptaci), fixarea mîinii stîngi la mijlocul arcului, întinderea corzii (prin tracțiunea corzii cu săgeata prinsă între degetul arătător și cel mijlociu) însoțită de fixarea degetului mare în spatele urechii. În acest timp, coarda ajunge la nivelul nasului iar brațul care susține arcul este perfect întins. *Ochirea* se execută prin închiderea unui

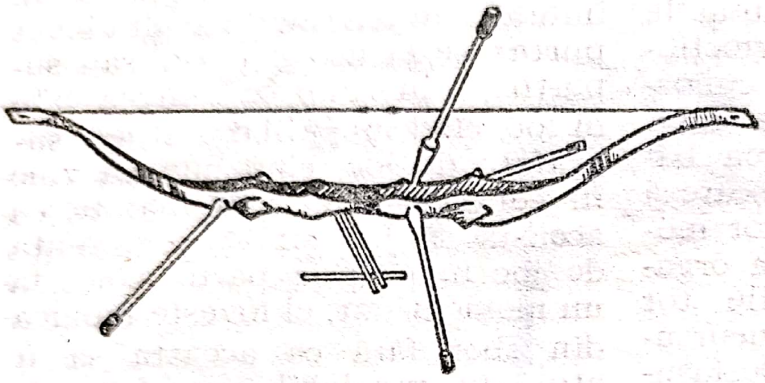


Fig. 158

Arc pentru tirul de performanță.

ochi și luarea liniei de ochire. Avînd în vedere că săgeata, în zborul ei, descrie o traiectorie curbă, vîrful săgeții (în funcție de distanță) se va îndrepta mai sus de centrul țintei. În timpul ochirii, piciorul opus brațului trăgător se fixează la o distanță de 40—50 cm în fața celuilalt, orientînd umărul respectiv spre țintă. În acest moment, respirația se oprește și nu se mai face nici o mișcare. *Lansarea săgeții* se face prin eliberarea corzii dintre degete. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se organizează: campionate mondiale, europene, J.O. și alte întreceri. Pe plan național se desfășoară: Campionatul republican individual pentru seniori, juniori și copii, „Daciada" și alte concursuri. Probele de concurs se desfășoară în funcție de distanțele de la care se execută tragerile. *Tragerile lungi* se dispută la distanțele de 60, 70 și 90 m. *Tragerile scurte* se desfășoară la distanțele de 25, 30, 35 și 50 m. *Combinata masculină* cuprinde probe de tragere lungi și scurte de la 90, 70, 50 și 30 m, cu 36 de săgeți. *Combinata feminină* constă în lansarea a 36 de săgeți în ținte așezate la 30, 50, 60 și 70 m. În cadrul Campionatelor mondiale și J.O., combinatele se desfășoară în două manșe, însumînd 288 de săgeți trase. Săgeţile sînt vergele confecționate din lemn sau metal, lungimea lor variind între 65, 68, 70 sau 72 cm, iar greutatea între 20 și 28 gr. Lungimea săgeților se apreciază după mărimea arcurilor. *Vîrful* este metalic și ascuțit, permițînd înfigerea în ținte, *Ampenajul*. La extremitatea inferioară a săgeții se fixează ampenajul (format din pene de pasăre—

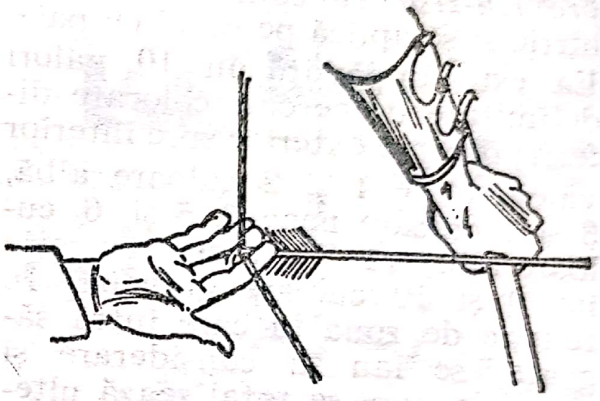


Fig. 159

Poziția mîinilor în momentul întinderii corzii.

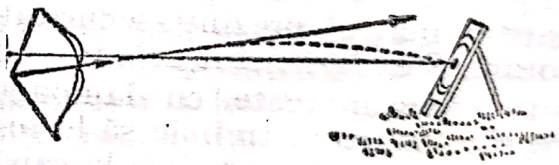


Fig. 160

Poziția corectă a săgeții în arc și luarea liniei de ochire.

care are menirea de menținere a direcției de lansare în timpul zborului. În concurs, săgeţile sînt marcate cu numele concurentului. Ţintele pentru concurs sînt formate din: *panoul de țintă*,

care se confecționează din lemn și pe care se fixează un sac umplut cu paie avînd lungimea de 122 cm și lățimea de 60 cm. *Ținta propriu-zisă* este confecționată din hîrtie și se aplică pe sacul cu paie. Ea este împărțită în 10 valori delimitate de cercuri colorate diferit; dinspre exterior spre interior valoarea de 1 și 2 culoare albă, 3 și 4 culoare neagră, 5 și 6 culoare albastră, 7 și 8 culoare roșie iar 9 și 10 culoare galbenă. În funcție de zona în care intră săgeata se iau în considerare și punctele, care se totalizează ulterior pentru fiecare concurent. Echipamentul se compune din: pantofi de încălzire, pantaloni și tricou de culoare albă, șapcă cu cozoroc, manșetă din piele pentru brațul susținător al arcului (cu rol de protecție împotriva corzii) și binoclu (pentru urmărirea loviturilor).. Poligonul este o suprafață plană care trebuie să prezinte securitate totală. *Standurile* sînt culoare longitudinale marcate cu fanioane, pe care sportivii trebuie să le respecte în timpul tragerii și la capătul cărora sînt plasate țintele. *Linia de tragere* se marchează cu fanioane, transversal pe culoare, la distanțe variabile (în funcție de probe). În spatele țintelor există un spațiu de siguranță de 40—50 m. Antrenamentul. *Antrenamentul specific* se realizează cu arcul și săgeata, prin cunoștințe teoretice de balistică etc. Arbitrajul este asigurat de un grup de oficiali compus din: *arbitrul principal* care răspunde de desfășurarea regulamentară a concursului, conduce și coordonează munca celorlalți oficiali etc. *Arbitrii de stand* răspund de așezarea concurenților la locurile lor de concurs în ordinea stabilită prin tragere la sorți. *Arbitrul de poligon* răspunde de dotarea regulamentară a poligonului cu toate materialele necesare. *Arbitrii de țintă* apreciază loviturile consemnîndu-le pe fișele de concurs și validîndu-le. De menționat că săgețile trimise în ținte străine nu se iau în considerare. *Secretarul concursului* face înscrierea sportivilor, consemnează, calculează și afișează rezultatele.

TIR CU ARME DE FOC (m.+f.), ramură a sportului care are ca scop trimiterea proiectilelor într-un punct fix sau mobil, numit țintă. La începutul secolului al XIV-lea Europa preia o descoperire mai veche a chinezilor, praful de pușcă. Primele arme de foc au fost foarte rudimentare, niște țevi deschise la ambele capete. Odată cu perfecționarea lor, aceste arme noi au depășit cu mult posibilitățile arcului și derivatelor sale, motiv pentru care acestea din urmă dispar treptat. În dorința de a crește cît mai mult nivelul performanțelor, armamentul și muniția folosite în tirul sportiv au suferit importante modificări. În general, armele s-au modificat atît de mult, încît în momentul de față performanța

este în directă legătură cu aceste îmbunătățiri, apreciind că aproximativ 30—40% din valoarea rezultatelor obținute cu aceste arme se datorează acestor modificări. Primele concursuri oficiale au avut loc în anul 1471 în Elveția. De la prima ediție a J.O. moderne, acest sport a fost introdus în program (proba de armă liberă). Primul concurs internațional de pistol are loc în anul 1900 la Paris. În anul 1907 se înființează Uniunea internațională de tir (Union internationale de tir — U.I.T.) la Stokholm, care conduce și coordonează activitatea competițională. La noi în țară, tirul ca sport apare în anul 1867, cînd ia ființă la București „Societatea de arme, gimnastică și dare la semn". După cel de-al doilea război mondial, tirul este considerat sport de bază și ia un mare avînt concretizat prin rezultatele bune obținute de sportivii noștri. Federația română de tir (F.R.T.) ia ființă în anul 1933, ea conduce și organizează activitatea competițională. Prin practicarea tirului se dezvoltă: forța în brațe, rezistența la pozițiile statice, îndemînarea, forța de concentrare, voința, acuitatea vizuală etc. Ochirea constă în îndreptarea armei către țintă cu ajutorul aparatelor de ochire, în așa fel, încît loviturile să meargă în centrul țintei. *Aparatele de ochire* sînt: înălțătorul și cătarea, plasate în raza vizuală a trăgătorului într-o poziție fixă. *Luarea liniei de ochire* se poate rezuma la raza vizuală ce pleacă din ochiul trăgătorului, trece prin crestătura înălțătorului și vîrful cătării, ajungînd la baza punctului negru

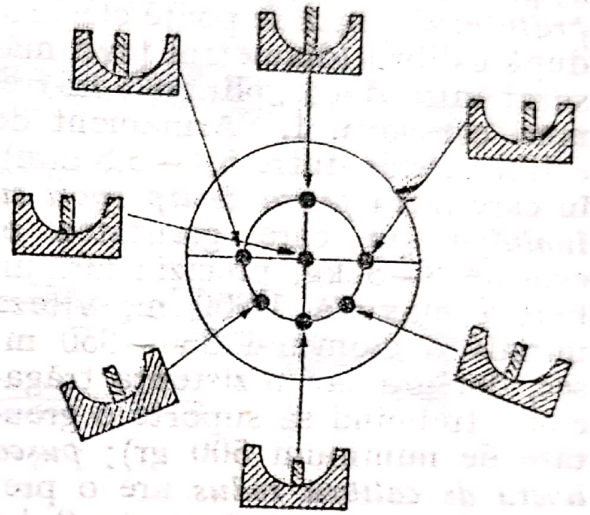


Fig. 161

Luarea liniei de ochire din diferite unghiuri (prin înălțător și cătare).

al țintei. Armamentul. Prin armament se înțelege totalitatea aparatelor folosite pentru a trimite proiectilul la țintă. După modul cum se mînuiește, armamentul este de două feluri: armament mînuit cu o mînă (pistoalele) și armament cu țeavă lungă acționat cu ambele mîini (puștile). *Armamentul cu aer comprimat* este acela la care forța de trimitere a glonțului este aerul comprimat la mai multe atmosfere. Acest fel de armament cuprinde puști și pistoale. Distanța maximă pe care o străbate glonțul este de 30—40 m, iar precizia bună pînă

la 20 m. Greutatea maximă a puștii este de 5 kg iar a pistolului de 1,500 kg. *Armamentul care întrebuințează forța de expansiune a gazelor rezultate prin arderea prafului de pușcă* se poate clasifica după calibru (diametrul țevii măsurat între două „plinuri") în trei mari categorii. I. Armament de calibru redus (între 5,4—5,8 mm), în care intră *pușca de tip sport cu înălțător* (în care greutatea ei este de 3—5 kg, precizia 200 m, bătaia maximă 1 200 m, viteza inițială a glonțului 330—350 m/sec, detenta sau rezistența trăgaciului trebuind să suporte o greutate de minimum 500 gr); *pușca liberă de calibru redus* are o precizie mare, o greutate de 8 kg (trăgătorul poate să aducă orice modificare pentru mărirea preciziei). Este prevăzută cu un aparat „dioptru", care înlocuiește înălțătorul, lungind linia de miră; *pistolul liber de precizie* se încarcă cu un singur cartuș, distanța la care se trage cu el fiind de 50 m. Detenta este foarte ușoară. Mînerul este ortopedic și poate fi modificat după dorința trăgătorului; *pistolul automat* pentru tirul la siluete mișcătoare are precizie pînă la 25 m, se poate încărca cu mai multe cartușe (maximum 6) printr-un încărcător special, declanșarea focurilor făcîndu-se „foc cu foc". II. *Armamentul de calibru mare* (între 6—8 mm). Viteza inițială a glonțului este de 860 m/sec, bătaia maximă 2 500—3 000 m, precizia bună pînă la 600 m. Această categorie cuprinde: *pușca militară* (cu calibru de 7,62 mm și greutatea de 4,5 kg); *pușca liberă de calibru mare* (7,62 mm). Se folosește pentru probe care se desfășoară la distanța de 300 m; *pistolul de calibru mare* (7,62 mm) automat; *revolverul „CSR"* cu calibru de 9,65 mm are distanța maximă de bătaie 1 000 m, viteza glonțului este de 420 m/sec, greutatea de 1 kg. Se întrebuințează la tragerile la 25 m în ținte mobile, siluete sau ținte fixe. *Puștile de vînătoare* cu alice sînt de diverse tipuri și se întrebuințează la trageri la ținte mobile și la talere. Ele pot fi cu două țevi (alăturate sau suprapuse) sau cu o singură țeavă (prevăzută cu magazie pentru cartușe). Muniţiile. În tirul sportiv sînt mai multe tipuri de muniții, în funcție de armă. *La tragerile cu aer comprimat*, proiectilul este format din alice de plumb escavate spre interior și se numește „diabolo". *Cartușele cu glonț* sînt și ele de mai multe tipuri: cartușe cu percuție centrală (la armele de calibru mare), cartușe cu percuție marginală (la armele de calibru redus). *Tubul* cartușului are formă cilindrică, este confecționat din alamă și are lungimea de 15 mm pentru pușcă, 10 mm pentru pistol de calibru redus și 54 mm la arma de calibru mare. Diametrul tubului este de 5,7 mm la calibru redus și 12,5 mm la calibrul mare. Diametrul fundului cartușului este mai mare cu 2 mm, acesta constituind „gulerul", în care se

Scanned with OKEN Scanner

prinde gheara extractoare a încărcătorului. *Pulberea* se găsește în interiorul tubului în cantitate de circa 1 gr (la calibru redus), care provoacă o presiune foarte mare în momentul în care se aprinde. *Glonțul* (proiectilul) este confecționat din plumb la armele cu calibru redus și din oțel cu miez de plumb la cele de calibru mare. *Cartușele de vînătoare* cu alice au tubul confecționat din carton presat cu fundul de aramă. Deasupra pulberii se pune un dop de plută sau pîslă, iar peste el încărcătura de alice de 2,5 mm diametru. La partea superioară tubul este închis tot cu un dop de carton sau pîslă. Concursuri și competiții. Pe plan internațional se organizează: campionate mondiale, continentale, J.O., „Cupa țărilor latine" etc. Pe plan național se desfășoară: Campionatul republican individual pentru seniori, juniori, „Daciada", „Cupa primăverii" (aer comprimat, glonț și talere), „Cupa României", „Cupa speranțelor" și alte întreceri. Probele de concurs. Programul oficial pentru probele clasice de calibru mare, la 300 m distanță cuprinde: *armă liberă*, 10 focuri de reglaj și 40 de focuri de concurs (de efect), 4 serii a 10 focuri pentru fiecare din cele 3 poziții (culcat, în picioare și în genunchi). Fiecare serie de 10 focuri se trage pe o singură țintă. *Armă militară*

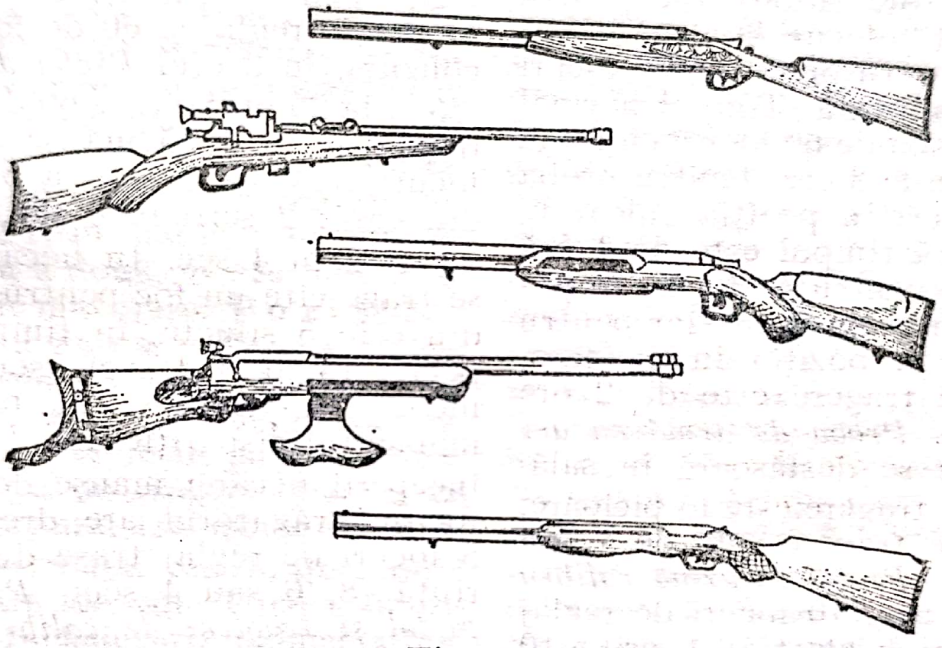


Fig. 162

Diferite tipuri de puști pentru tir.

cu 6 focuri de reglaj și 20 de focuri de efect, care se trag în 2 serii de 10 focuri în cele 3 poziții. Succesiunea pozițiilor este la alegerea trăgătorului. Timpul total acordat (inclusiv focurile de reglaj) este de 6 ore și 30 min pentru proba de 120 focuri la armă liberă și 3 ore pentru proba de 60 focuri cu arma militară. Timpul normal pentru proba de 60 focuri cu arma liberă este de 3 ore. Pentru proba de 40 focuri în poziția culcat la armă liberă timpul este de 1 oră și 45 min, pentru 40 focuri în poziția în genunchi 2 ore, iar pentru 40 focuri în poziția în picioare, timpul de tragere este de 2 ore și 15 min. *Proba de armă cu aer comprimat* se desfășoară în sală. Poziția de tragere este în picioare. Timpul de tragere este de 1 oră și 30 min. *Proba de armă calibru redus*. Se trag 10 focuri de reglaj și 40 focuri de efect, în 4 serii a 10 focuri. Pentru poziția culcat timpul de tragere este de 1 oră și 45 min (10 focuri de reglaj și 40 focuri de concurs; 4 serii a 10 focuri). La poziția în genunchi, timpul prevăzut este de 2 ore, pentru poziția în picioare 2 ore și 15 min. *Proba specială* („meci englez") se execută din poziția culcat și cuprinde 60 de focuri de concurs în două variante: la distanța de 50 m (15 focuri de reglaj și 60 de focuri de efect) în 2 ore și 30 min, apoi tot de la aceeași distanță (10 focuri de reglaj și 60 de focuri de efect). De la distanța de 100 m (10 focuri de reglaj și 30 de focuri de efect) în timp de o oră și 20 de min. *Proba de pistol cu aer comprimat* se desfășoară în sală. Poziția de tragere este în picioare. Se trag 40 de focuri de efect și 10 focuri de reglaj, în timp de o oră și 30 de min. *Proba de pistol precizie* (liber). Se trag 15 focuri de reglaj și 60 de focuri de concurs, în 3 ore. *Proba de pistol viteză* la 25 m. Se trag 60 de focuri împărțite în două manșe a 30 de focuri trase în 6 serii a 5 focuri, din care: 2 serii în 8 sec, 2 în 6 sec și 2 în 4 sec. În fiecare serie se trage cîte un foc pentru fiecare din cele 5 siluete, în timpul respectiv (8, 6 și 4 sec), scurs din momentul apariției și pînă în momentul dispariției lor. Înaintea începerii fiecărei manșe de 30 de focuri, trăgătorul are dreptul la 5 focuri de reglaj trase după dorință (8, 6 sau 4 sec). *Proba de pistol și revolver de calibru mare* cuprinde proba de precizie cu 30 de focuri de efect în 6 serii a 5 focuri. Timpul maxim de tragere pentru fiecare serie este de 6 min. Înainte de începerea probei se pot trage 5 focuri de reglaj în 8 min. Proba de viteză cu 30 de focuri de efect trase în 6 serii a 5 focuri. În timpul fiecărei serii, silueta apare de 5 ori, de fiecare dată cîte 3 sec. Pauza între apariții este de 7 sec. Se trage un foc la fiecare apariție, distanța de tragere este la 25 m în ținte circulare. *Proba de talere aruncate din șanț*. La începutul tragerii, cinci trăgători sînt pregătiți la cele cinci posturi. Fiecare serie

se compune din 25 talere. Proba cuprinde 200 sau 300 de talere. De obicei se trage la 100 talere pe zi. *Proba de tragere la skeet* (talere aruncate din turn) în care se trage la 100 sau 200 de talere în serii de 25, cîte 50 sau 100 de talere pe zi. *Proba de mistreț alergător* se execută cu arma de calibru redus (22 mm) prevăzută cu lunetă. Tragerea se execută în 2 manșe, în două zile, cîte 30 de focuri de efect. În prima manșă, silueta (mistrețul) parcurge un traseu în ritm mai lent urmînd ca în manșa a doua, viteza de deplasare să fie mai mare. Poziţiile de tragere. *Poziția culcat* este aceea în care concurentul se poate așeza pe pămînt sau pe patul de tragere în poziția culcat în direcția de tragere. Partea de sus a corpului trebuie să fie sprijinită pe coate, antebrațele fiind distanțate de sol. Partea inferioară a încheieturii palmei stîngi să fie la cel puțin 30° deasupra solului. Arma nu trebuie să atingă cureaua de susținere, iar brațul drept va evita atingerea brațului stîng. *Poziția în genunchi* este aceea în care se admite folosirea unui sul de susținere. Sportivul trebuie să atingă solul sau patul de tragere cu un genunchi și laba piciorului stîng, așezîndu-se pe călcîiul drept în direcția tragerii. Arma se susține cu mîna stîngă fixată în umărul drept (epolată) și rezemată de obraz, iar brațul stîng se sprijină pe genunchiul stîng astfel încît cotul să nu fie la o distanță mai mare de 10 cm de rotula genunchiului stîng. Se admite folosirea curelei ca să susțină brațul cu arma. Brațele nu trebuie să se atingă între ele, iar laba piciorului drept nu va avea o înclinație mai mare de 45° față de verticală. *Poziția în picioare* este aceea în care trăgătorul se sprijină pe ambele picioare, fără a avea alte puncte de sprijin. Arma și celelalte accesorii trebuie să fie susținute numai de o mînă, de umărul opus și de obraz. Patul armei nu trebuie să aibă forme sau prelungiri care să creeze armei un reazem pe piept. La proba de armă liberă se poate folosi o „ciupercă" demontabilă, prinsă pe armă în fața gărzii trăgaciului. Cureaua poate fi folosită în cazul în care nu se întrebuințează „ciuperca". La probele de armă sport este interzisă folosirea accesoriilor descrise mai sus. *Poziția de tragere la proba de pistol precizie* (liber) este în picioare, fără alt sprijin. Pistolul este ținut cu o singură mînă vizibil detașată de corp. Crosa (mînerul) pistolului nu trebuie să depășească articulația carpiană (a palmei). *Poziția la tragerile talerelor aruncate din șanț* este în picioare, pe postul de tragere, fără a depăși marginea din față a postului. Armele, chiar neîncărcate, trebuie să fie deschise. *Poziția la tragerile de skeet* este în picioare, în cadrul limitelor postului de tragere. Pînă la apariția talerului, sportivul stă în poziția de așteptare, ținînd arma cu ambele mîini, patul armei atingînd șoldul. Înainte de a se da

Scanned with OKEN Scanner

comanda de lansare a talerului, trăgătorul are voie să epoleze arma și să ochească (numai la postul 1 și 8). Ţ i n t e l e. *Pentru tragerile la 300 m* ţinta este împărţită în 10 zone circulare (valorînd 10,

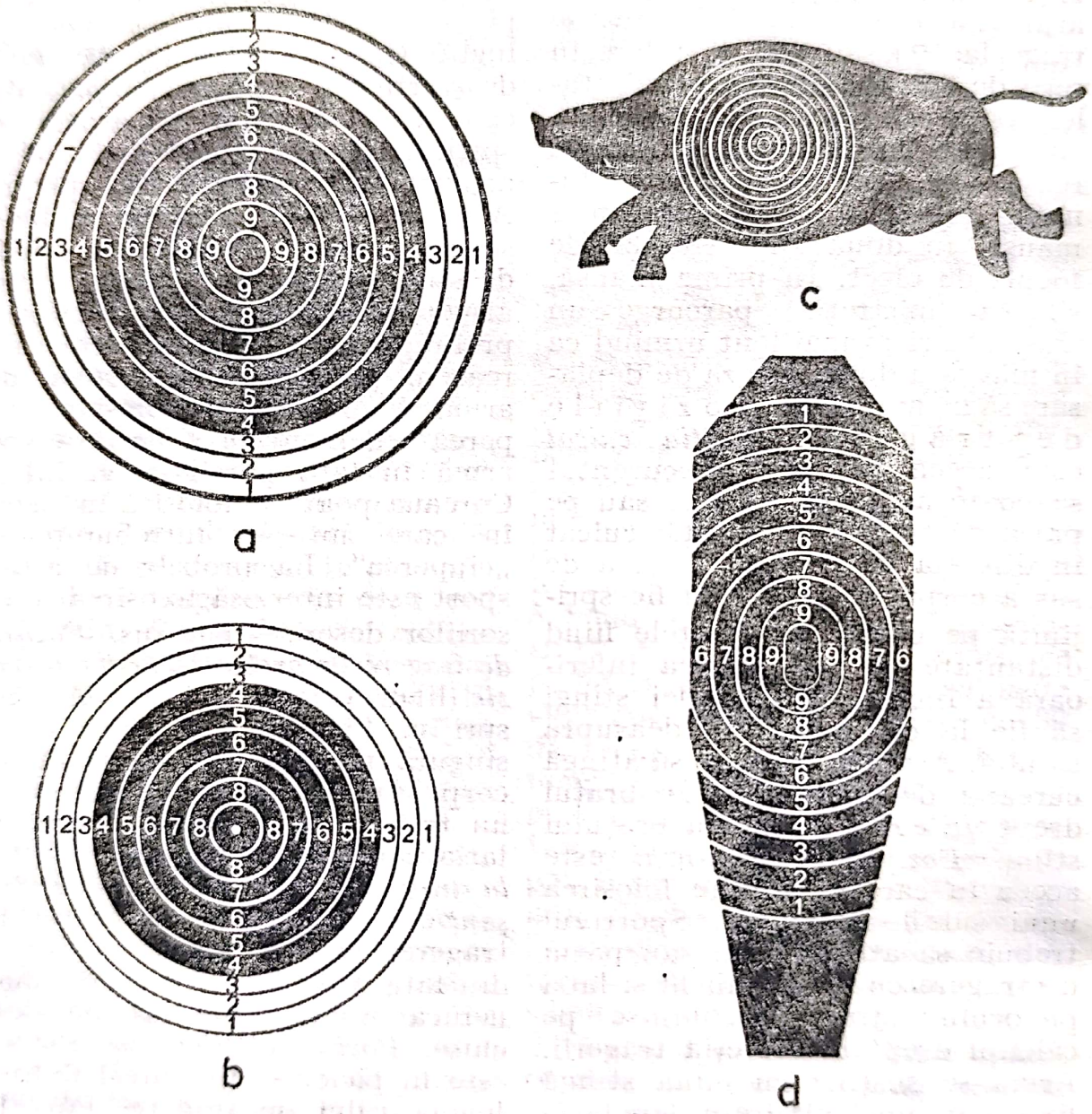


Fig. 163

Diferite tipuri de ţinte: a) ţintă pentru armă liberă; b) ţintă pentru arma cu aer comprimat; c) ţintă pentru proba de mistreţ alergător; d) ţintă-siluetă pentru proba de pistol-viteză.

9, 8 puncte etc.). În interiorul zonei 10 se află un cerc cu diametrul de 5 cm („musca"). *Pentru armele de calibru redus* la 50 m, ținta este divizată în 10 zone circulare, „musca" reprezentînd un cerc cu diametrul de 10 mm. *La pușca cu aer comprimat*, ținta este un pătrat de 8/8 cm, zona din mijloc reprezentînd un cerc cu diametrul de 1 mm. *La proba de pistol precizie* (liber), ținta este împărțită în 10 zone circulare, „musca" avînd diametrul de 50 mm. *La proba de pistol cu aer comprimat* ținta este un pătrat de 17/17 cm, „musca" reprezentînd un cerc cu diametrul de 12 mm. *La probele de pistol viteză la 25 m*, ținta este o siluetă de 160 cm înălțime și 45 cm lățime, de culoare neagră cu o bordură albă și este împărțită în 10 zone valorice. Zona 10 are înălțimea de 15 cm și lățimea de 10 cm. *La proba de pistol calibru mare* (precizie), ținta are 10 zone circulare, „musca" un diametru de 20 cm. *La proba de talere aruncate din șanț*, ținta o formează talerul cu diametrul de 105—113 mm, înălțimea de 25—28 mm și greutatea de 95—105 gr. Ele sînt aruncate de un dispozitiv special. Talerele sînt confecționate din asfalt amestecat cu pămînt poros, care are proprietatea de a se sparge la atingerea unei singure alice. *La proba de mistreț alergător* silueta are forma și mărimea unui asemenea animal, în dreptul inimii fiind desenată o țintă circulară împărțită în 3 valori.

Echipamentul. *Haina de tir* este confecționată din doc sau piele, cu întăriturі la coate și umeri. Pe sub haină, sportivii pot să poarte orice fel de altă îmbrăcăminte (ei se îmbracă cît mai gros). *Pantalonii* sînt obișnuiți, cu întăriturі la genunchi. *Bocancii* sînt absolut necesari la tragerile din poziția în picioare. *Mănușa* se folosește la tragerile din toate pozițiile. *Sulul* este utilizat la poziția de tragere în genunchi, pentru a fi așezat sub glezna piciorului de susținere. *Luneta* se întrebuințează pentru observarea loviturilor trase (în vederea reglării armei). *„Ciuperca"* este un dispozitiv de susținere a armei, cu mîna, la pozițiile în picioare și în genunchi.

Poligonul de tragere. Poligoanele, în funcție de arme, sînt de mai multe feluri: pentru pușcă de calibru redus și calibru mare, pentru pistoale, pentru talere și mistreț alergător. Fiecare dintre acestea trebuie să aibă: o linie de tragere, o linie de ținte și cîmpul poligonului, care este spațiul dintre aceste două linii. În spatele liniei de ținte trebuie să existe o biută de pămînt sau alt material, cu o înălțime minimă de 4 m în vederea opririi gloanțelor în drumul lor. Lateral se vor construi apărători de minimum 3 m înălțime. Șanțul (linia de ținte) va fi în așa fel construit, încît să excludă posibilitatea ajungerii gloanțelor la el și prevăzut cu locuri special amenajate pen-

Scanned with OKEN Scanner

tru arbitri. *Poligoanele pentru puşcă* sînt prevăzute cu camere unde se găsesc paturile de tragere (minimum 10). Pentru fiecare loc de tragere, corespunde un şanţ unde se află panoul mobil care

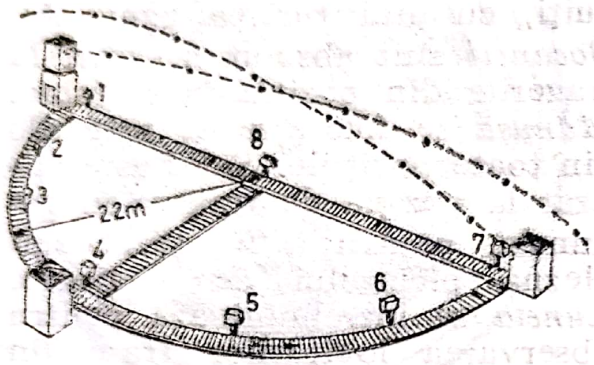


Fig. 164

Poligonul probei de talere aruncate din turn.

se ridică odată cu ţinta. *Poligoanele pentru talere* se construiesc în aer liber şi sînt prevăzute cu aparate de aruncare a talerelor. Antrenamentul. *Pregătirea fizică* se realizează prin mijloacele specifice altor sporturi (atletism, gimnastică, culturism, jocuri sportive etc.). O mare atenţie se acordă exerciţiilor bazate pe contracţii izometrice. *Pregătirea tehnică* are ca scop însuşirea elementelor şi procedeelor tehnice de bază, în funcţie de arme (puşcaşi şi pistolari) şi perfecţionarea lor. *Pregătirea teoretică* vizează însuşirea cunoştinţelor de balistică, construcţia şi funcţionarea armelor etc. Arbitrajul este asigurat de un grup de oficiali compus din: *arbitrul principal* care asigură desfăşurarea concursului conform regulamentului, controlează poligonul, instalaţiile tehnice etc.; *arbitrul şef pe linia de tragere* verifică distanţa de tragere, instalează arbitrii de pe linia de tragere şi de la ţinte, dă comenzile prevestitoare, controlează echipamentul de tragere etc.; *arbitrul de sector pe linia de tragere* îndrumă activitatea observatorilor, controlează trăgătorii şi îi instalează pe locurile de tragere; *arbitrul şef pe linia ţintelor* asigură completarea ţintelor cu indicaţiile corespunzătoare (numără loviturile), controlează personal dacă nu sînt oameni care să fie expuşi accidentelor; *arbitrul de sector pe linia de ţinte* asigură pregătirea la timp a ţintelor de reglaj şi de efect şi ţine evidenţa rezultatelor tehnice etc. *Observatorii* înregistrează pe fişele de control fiecare lovitură a trăgătorului.

TRÎNTĂ (m.), unul din sporturile preferate ale poporului nostru din cele mai vechi timpuri, care constă în punerea adversarului cu umerii la pămînt folosind procedee tehnice regulamentare. În diferite regiuni ale ţării noastre **t.** se practică în mai multe variante: trînta ciobănească (în care este admisă piedica), **t.** la curea (în care nu este admisă piedica), **t.** tătărească, **t.** ursărească (în care adversarii se prind de mijloc pentru a se trînti) etc. Prin practicarea acestui sport se dezvoltă: forţa gene-

rală, mobilitatea, viteza de execuție și de reacție, curajul, tenacitatea etc. În aceste rînduri vom descrie trînta dreaptă, ca fiind una din cele mai populare variante ale acestei lupte sportive. Lupta începe prin prezentarea concurenților, anunțîndu-se categoria de greutate, în cadrul căreia aceștia urmează să se întreacă. La semnalul de începere, luptătorii se apropie unul de celălalt și își prind brațele în cruce: brațul stîng trece peste umărul drept al adversarului, iar brațul drept trece pe sub axila (subsuoara) acestuia. Mîinile se prind la spatele adversarului fie în „cîrlig" (palmele se prind una de alta, cu degetele în formă de căuș), fie în „cheie" (prinderea unei mîini de încheietura celeilalte). Este interzisă prinderea mîinilor prin încleștarea degetelor între ele. La prindere are întîietate concurentul cu greutate mai mică. După ce prinderea s-a făcut reglementar, corpurile concurenților se îndepărtează, astfel trunchiurile lor sînt aplecate în față, avînd picioarele îndepărtate. Cînd sportivii au ajuns în această poziție, arbitrul dă semnalul începerii luptei. După semnalul de începere, menținerea inițială a prizei mîinilor nu mai este obligatorie. Învingător este acel luptător care acumulează cel mai mare număr de puncte sau care fixează adversarul în poziție de „tuș" (cu umerii la podea). În caz de egalitate este declarat învingător sportivul cel mai ușor la cîntar, iar dacă și în acest caz, egalitatea se menține, învingător este cel mai tînăr concurent. Concursuri și competiții.

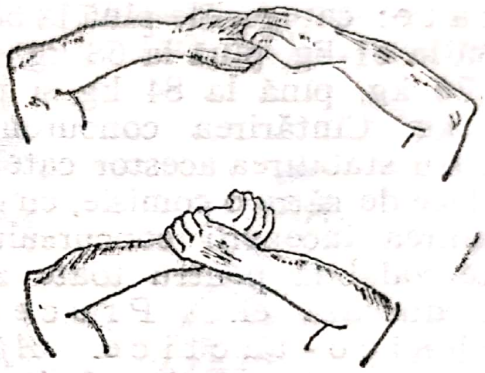


Fig. 165

Prinderea mîinilor.

Toate concursurile la t. se desfășoară după sistemul eliminatoriu între tineri care au împlinit 16 ani.

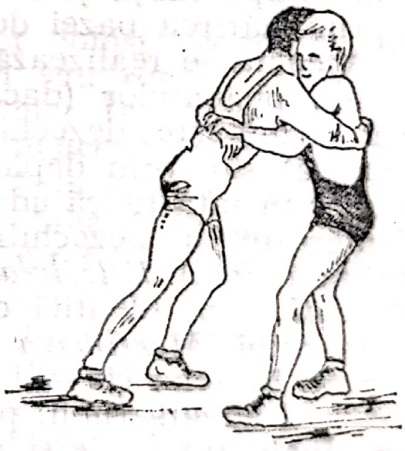


Fig. 166

Începutul luptei.

Perechile de luptători se stabilesc după categorii de greutate. Concursurile de t. se organizează în

special în mediul sătesc, cu diferite ocazii festive și în cadrul acțiunii sportive de masă „Daciada". Categorii de greutate: categoriile pînă la 55 kg, pînă la 61 kg, pînă la 68 kg, pînă la 76 kg, pînă la 84 kg și peste 84 kg. Cîntărirea concurenților pentru stabilirea acestor categorii se face de către o comisie, cu o oră înaintea începerii concursului și este valabilă pentru toate zilele cît durează el. Procedee tehnico-tactice. *Apărarea* urmărește ca prin diferite procedee tehnice regulamentare executate de sportiv să împiedice acțiunile de atac ale adversarului și eventual să le transforme în acțiuni proprii de atac. *Păstrarea permanentă a contactului cu solul* este o condiție defensivă de cea mai mare importanță și se realizează prin mărirea bazei de susținere. Aceasta se realizează prin depărtarea picioarelor (dacă adversarul urmărește dezechilibrarea laterală) sau prin deplasarea unui picior în față (dacă adversarul urmărește o dezechilibrare înainte sau înapoi). *Folosirea pașilor adăugați mici*, identici cu cei ai adversarului. *Menținerea prizei* (a apucării) brațelor cît mai strînsă de corpul adversarului, pentru a sesiza toate intențiile și acțiunile sale de atac. *Îndoirea genunchilor* pentru a împiedica adversarul să folosească priza joasă, împingînd în același timp cu umerii înainte, pentru a-l îndepărta. *Îngreunierea ridicării de pe sol* (în cazul în care adversarul are această intenție) comportă următoarele acțiuni: dacă adversarul a reușit totuși ridicarea, luptătorul va înclina trunchiul înainte și va duce brusc picioarele înapoi: dacă adversarul a reușit ridicarea și intenționează să se răsucească, pentru a duce sportivul la saltea, acesta va desface mult picioarele și le va duce înapoi. Pentru a împiedeca doborîrea laterală, luptătorul ridicat de pe sol duce picioarele în partea în care se încearcă doborîrea. *Apărarea împotriva „turului de șold"* oferă posibilitatea de a ataca în momentul cînd șoldurile au ajuns pe aceeași linie, cu condiția menținerii trunchiului aplecat mult înainte (v. luptele clasice). *Atacul.* Procedeele tehnice de atac urmăresc scoaterea adversarului din poziția de echilibru și fixarea lui cu umerii pe saltea. Cele mai întrebuințate procedee de atac sînt: *ridicarea adversarului de pe sol* care se poate efectua prin apropierea de adversar (prin strîngerea brațelor, îndoirea genunchilor și mutarea prizei mîinilor cît mai jos); din această poziție se îndreaptă genunchii și trunchiul ridicînd adversarul de pe sol. *Apropierea de adversar* se face prin pas în față, concomitent cu mutarea prizei brațelor în jos, apoi îndreptînd genunchii și trunchiul, sportivul înclină corpul mult pe spate. *Dezechilibrarea adversarului* se execută prin strîngerea lui puternică cu brațele, concomitent cu îndreptarea genunchilor și trunchiu-

lui și înclinarea corpului înainte, peste adversar. Apoi, prin efectuarea unui pas mic înainte și presarea adversarului cu pieptul, curbează spatele acestuia, dezechilibrîndu-l. O altă posibilitate

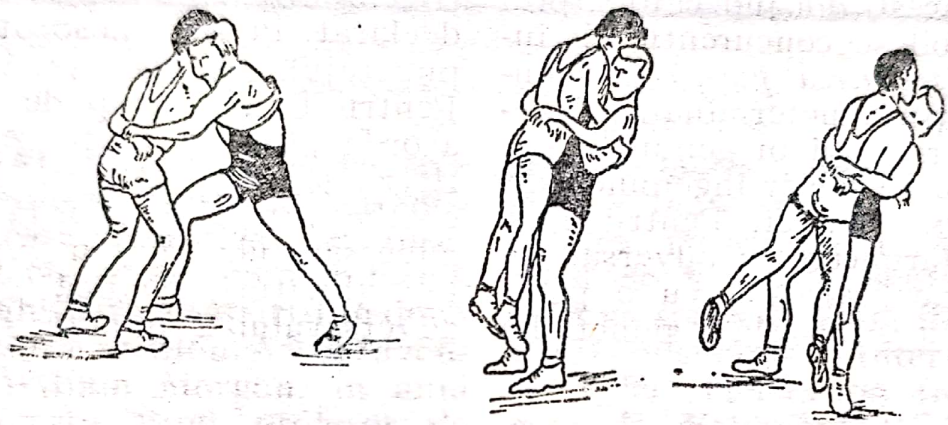


Fig. 167

Procedee tehnice folosite în luptă.

de dezechilibrare este executarea unui pas lateral împingînd adversarul cu brațele și trunchiul în direcția de deplasare. Același lucru se poate realiza prin pas adăugat oblic și înainte, ajungîndu-se astfel lîngă șoldul adversarului. Urmează apoi împingerea înainte sau lateral, folosind ca punct de sprijin șoldul („tur de șold"). Echipamentul (v. luptele). Pentru a se putea deosebi în timpul luptei, sportivii vor purta la gleznă o panglică, unul de culoare roșie iar celălalt de culoare verde. Suprafața de luptă este perfect plană, cu dimensiunile minime de 4/4 m și maxime de 6/6 m. De jur împrejurul acestei suprafețe, trebuie să existe un spațiu de siguranță de minimum 1 m. În aer liber, lupta se poate desfășura pe un teren acoperit cu iarbă, peste care se întinde și se fixează o prelată. În lipsa acesteia se pot folosi: covoare, preșuri, pături sau rogojini, bine cusute între ele. În sală, suprafața de luptă se acoperă cu saltele de gimnastică îmbrăcate în prelată sau pînză bine întinsă. Timpul de luptă al unei întîlniri este de 9 min, împărțit în două reprize. Prima repriză este de 5 min., iar a doua de 4 min, cu o pauză de 1 min. Antrenamentul (v. luptele). Arbitrajul este asigurat de un grup de oficiali format din: *responsabilul concursului*, care răspunde de întreaga organizare și buna desfășurare a competiției. *Arbitrul de centru* conduce lupta pe saltea, decide asupra învingătorului, întrerupe

temporar lupta și semnalizează greșelile eventuale pe care le săvîrșesc cei doi combatanți. *Judecătorii de margine*, în număr de doi, completează pe buletinele de concurs punctele realizate de luptători. Împreună cu arbitrul de centru, acești doi judecători (prin vot) stabilesc concurentul învingător. *Atribuirea punctelor*. Pentru o acțiune neterminată (ducerea adversarului în genunchi sau numai cu un picior îngenuncheat) se acordă 1 punct. Pentru orice trîntire (aruncare) a adversarului care atinge salteaua cu o parte a corpului se acordă 1 punct. La o acțiune care face ca adversarul să ajungă cu umerii pe saltea, se acordă 2 puncte. Pentru fixarea adversarului cu spatele pe saltea, timp de 3 sec se acordă 3 puncte. Cînd fixarea se face de trei ori cîte 3 sec, lupta se oprește, iar concurentul care a fost fixat este declarat învins, nesocotindu-i-se punctajul realizat pînă atunci. Pentru fixare, timp de 5 sec, se acordă „tuș" și lupta se încheie. *Avertismentul*. Pentru lipsă de combativitate se acordă 1 punct adversarului. Pentru luptă brutală (lovituri, piedică) se acordă adversarului 2 puncte.

Scanned with OKEN Scanner

V

VOLEIBAL (m.+f.), joc sportiv în care mingea este lovită cu mîinile și care este disputat între două echipe, pe un teren de formă dreptunghiulară, despărțit în două părți egale de un fileu. A fost inventat de Wiliam Morgan, în anul 1895. Acesta fiind profesor de educație fizică la Universitatea Y.M.C.A. din S.U.A., căuta un joc de divertisment pentru studenții săi. La început, jocul s-a numit „minonette" și se juca cu o cameră de minge de baschet. Puțin mai tîrziu, doctorul A.T. Halsted din Springfield (S.U.A.) schimbă numele jocului în cel actual, volley-ball (în traducere liberă „a juca mingea din aer"). În anul 1896 se desfășoară prima întîlnire publică de volei. La început, nu se stabiliseră nici dimensiunile terenului, nici înălțimea fileului și nici numărul jucătorilor. Imaginea vechiului joc, în care mingea putea fi lovită oricum, cu gesturi dezordonate și confuze este departe de aspectul celui de astăzi, cu particularități atletice. În anul 1918, **v.** primește primul regulament în care se precizează o tehnică specială de lovire a mingii, deosebindu-l de toate celelalte sporturi cu mingea. Pe continentul european, jocul de **v.** apare pentru prima dată ca sport de plajă (în Franța, 1917). Federația Internațională de Volei (Fédération Internationale de Voley-ball-F.I.V.B.) se înființează în anul 1947, iar în anul următor are loc primul Campionat european pentru echipe masculine, la Roma. În anul 1949, la Praga, se desfășoară și Campionatul european feminin de **v.**, precum și primul Campionat mondial pentru echipe masculine. În anul 1957 jocul de **v.** este admis în programul J.O., iar la Tokio, în anul 1968, este definitiv introdus în această mare competiție. În țara noastră se pare că primul joc de **v.** s-a desfășurat în anul 1919, protagoniști fiind școlarii. În anul 1921, tot școlarii susțin primul campionat oficial. În vara anului 1927 are loc primul meci internațional, pe plaja de la Eforie, între studenții de la A.N.E.F. (astăzi Institutul de educație fizică și sport) și reprezentativa unui grup de turiști din Turcia. Primul campionat oficial

se organizează în anul 1931, cu participarea unor echipe ale cluburilor bucureștene, printre care: Juventus, Sportul studențesc, „Turda", Tenis-club etc. Federația română de volei este organismul care coordonează și conduce activitatea competițională. Prin practicarea acestui joc sportiv se dezvoltă: musculatura în general, cu accent pe forța brațelor, a picioarelor, îndemînarea, mobilitatea etc. Jocul începe prin serviciu. În cazul în care acesta este reglementar și echipa adversă nu reușește să retrimită mingea înapoi, atunci echipa care a servit obține un punct și va servi din nou. În cazul în care echipa de la serviciu greșește, adversarii beneficiază de serviciu și efectuează o rotație a jucătorilor (în sensul mersului acelor de ceasornic). În interiorul unei echipe, mingea se poate atinge de 3 ori cel mult. *Setul* este parte dintr-un meci. Se pot juca două din trei seturi cîștigate sau trei din cinci seturi cîștigate. Setul este cîștigat de echipa care reușește să acumuleze mai repede 15 puncte față de echipa adversă, care trebuie să aibă cu măcar 2 puncte mai puțin (exemplu: 15:13, 18:16 etc.). Jucătorii sînt în număr de 6 într-o echipă (în teren) și au următoarele misiuni pe posturi: linia I cuprinde pe jucătorul din centru (lîngă fileu), care se numește „ridicător principal"; el are misiunea de a pasa (a „ridica") mingea în vederea executării loviturii de atac. Jucătorul din stînga ridicătorului se numește „trăgător principal", iar cel din dreapta, „trăgător secund". Acești trei jucători din linia I, pe lîngă rolul lor ofensiv, mai au și misiunea de a efectua blocajul împotriva trăgătorilor din echipa adversă. Linia a II-a este formată din: jucătorul de la serviciu (care după ce servește, reintră în teren și participă la joc). „Centrul doi", următorul jucător și se găsește așezat aproximativ la mijlocul terenului. El are misiunea de a participa la „dublaj" la trăgători, de a prelua serviciul advers și a-l dirija spre unul din trăgători. În fine, ultimul jucător, cel din stînga centrului doi, participă și el la dublajul trăgătorilor sau al blocajului, la preluarea din serviciu etc. Jucătorii din linia a II-a au și ei voie să execute lovituri de atac, cu condiția ca acest procedeu să fie executat din zona lor (v. terenul de joc). *Echipele.* Efectivul unei echipe complete nu trebuie să depășească 12 jucători, din care 6 sînt prezenți în mod obligatoriu în teren, ceilalți așteptînd pe banca de rezerve eventualele schimbări. Fiecare echipă are un „căpitan", care reprezintă echipa în relațiile cu arbitrii. În caz de neprezentare a echipei sau de prezentare cu efectiv incomplet (mai puțin de 6 jucători), ea este declarată învinsă prin „forfait" (neprezentare). Campionate și competiții. Pe plan internațional se desfășoară: campionate mondiale, europene, J.O., „Cupa continentelor", „Cupa cam-

pionilor europeni" etc. Pe plan național se organizează: Campionatul republican Divizia A, „Daciada", Divizia școlară, Campionatele de copii și juniori și altele.

Procedee tehnico-tactice. *Poziția fundamentală* este cea din care jucătorul execută pasarea mingii. Ea are mai multe variante: înaltă, medie, joasă etc. Cea mai folosită dintre ele este cea medie. În această poziție jucătorul se așază cu picioarele depărtate corespunzător cu lățimea umerilor (unul din ele fiind puțin mai avansat), genunchii sînt semiflexați, trunchiul aplecat în față, brațele îndoite din coate, cu palmele orientate în sus și apropiate, iar privirea îndreptată spre minge. *Pasa*, procedeu tehnic de bază cu ajutorul căruia se transmite mingea unui coechipier. Lovirea mingii se poate face cu o mînă sau cu ambele mîini. Pasa înainte este folosită frecvent și se execută pornind din poziția inițială, după care urmează mișcarea de întîmpinare a mingii prin întinderea articulațiilor gleznelor și genunchilor, îndreptarea trunchiului și ducerea brațelor înainte

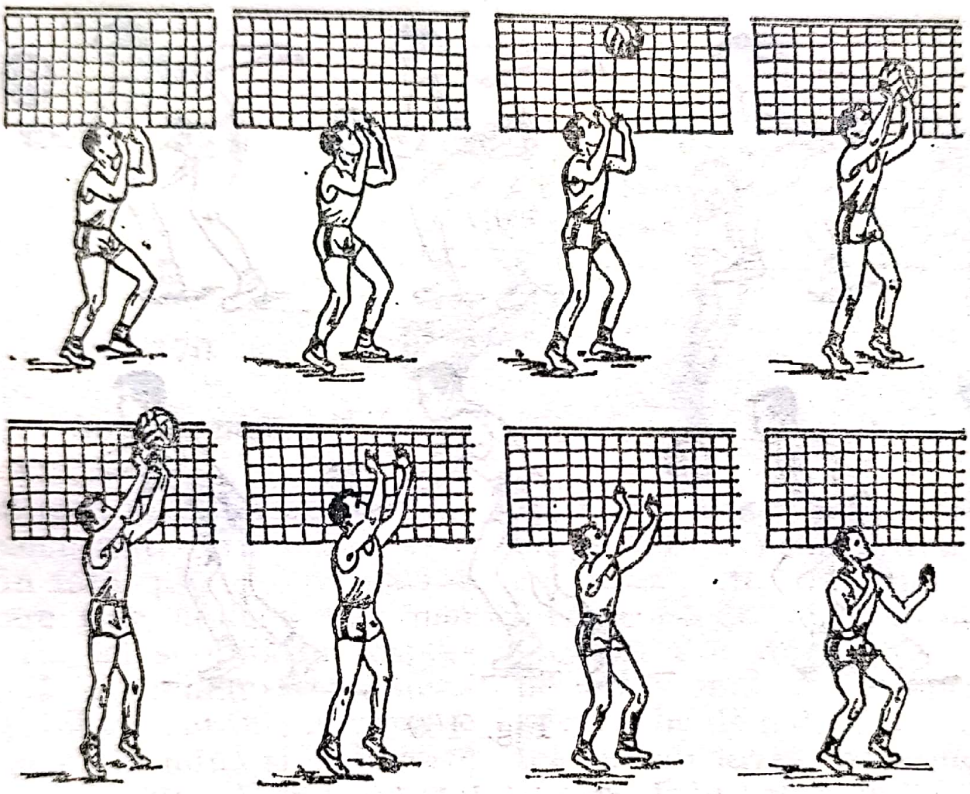


Fig. 168

Pasa cu două mîini de sus.

și în sus. Lovirea mingii se execută în momentul în care jucătorul a ajuns cu palmele în dreptul feței, după care se continuă mișcarea întregului corp spre înainte și în sus, în direcția pasei. închis, iar palma celeilalte mîini cuprinde pumnul. Antebrațele sînt apropiate foarte mult (chiar lipite) unul de celălalt, aceasta constituind suprafața de lovire a mingii, care se execută după o

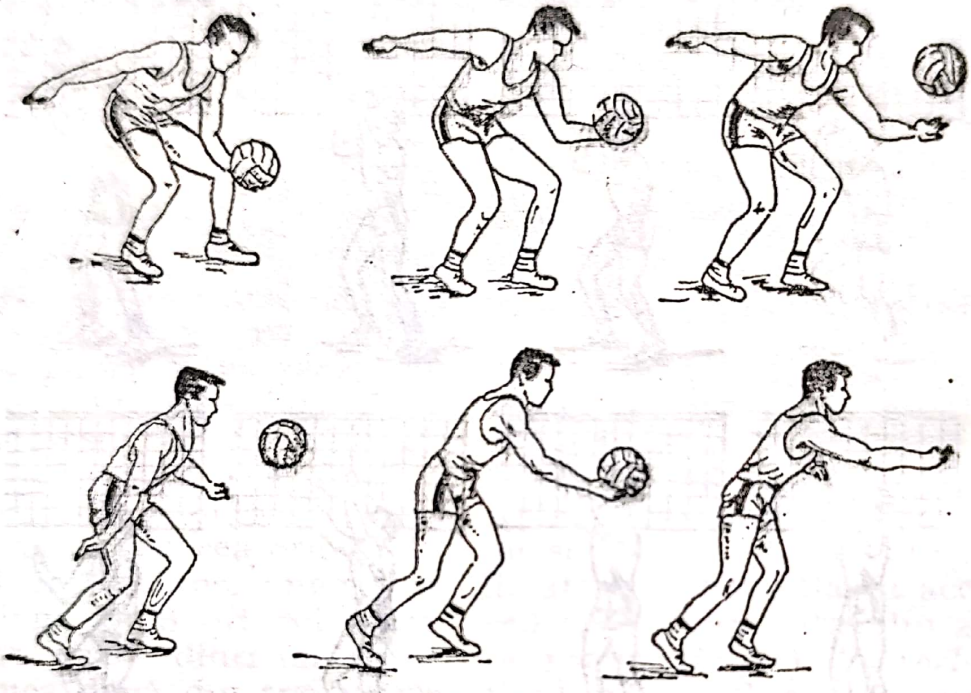


Fig. 169

Serviciul de jos.

Articulația pumnului în momentul lovirii joacă un rol de cea mai mare însemnătate, degetele trebuind să fie încordate și răsfirate. Alte pase sînt: pasa laterală, înapoi, pasa din săritură etc. *Preluarea mingii de jos* se execută în cazul serviciului sau în alte situații ivite în joc. Preluarea de jos cu două mîini se execută plecînd din poziția inițială medie sau joasă. Pumnul unei mîini este prealabilă pendulare de jos în sus a acestora, concomitent cu întinderea articulațiilor genunchilor și gleznelor. Alte procedee de preluare de jos sînt: din lateral, sau de jos cu o mînă etc. *Serviciul* este elementul tehnic de bază cu care se pune mingea în joc. Servantul trebuie să lovească mingea cu o singură mînă pentru a o trimite pe deasupra fileului în terenul advers, printre tijele

verticale ale fileului, fără a le atinge. Acest jucător va servi pînă ce greșește. Fiecare set nou este început de către echipa care nu a servit prima în setul precedent. Serviciul de jos din față se execută ținînd mingea în mîna opusă brațului executant, trunchiul este aplecat în față, piciorul de partea mîinii care ține mingea este mai avansat (la fel și umărul respectiv). După o prealabilă balansare a brațului executant, mingea se aruncă ușor din mînă și se lovește cu pumnul închis. Alte procedee de serviciu: de jos din lateral, de sus, de sus din lateral, serviciu „plutitor" etc. *Lovitura de atac* este trimiterea mingii peste plasă în terenul advers, lovită puternic cu o singură mînă, deasupra înălțimii fileului. Trecerea mîinii pe deasupra fileului, după lovitura de atac, este permisă, cu condiția să nu atingă fileul. Loviturile de atac se pot executa din săritură de pe loc și din săritură cu elan prealabil de cîțiva pași. Lovirea propriu-zisă se execută după ce atacantul s-a înălțat iar mingea se află deasupra fileului. În momentul loviriі mingii, brațul executant se îndoaie din cot, contactul cu mingea trebuind să fie scurt și puternic. Lovitura de atac are mai multe variante: procedeul drept, întors, prin rotirea brațului executant etc. *Blocajul*, acțiune întreprinsă de unul sau mai mulți jucători din linia I, se execută fie cu scopul de a opri atacul advers, fie de a diminua intensitatea mingii lovite puternic de adversar. Prin acțiunea lui, blocajul este considerat ca fiind unul din cele mai eficace mijloace de apărare activă în jocul de v. În execuția blocajului distingem mai multe faze: elanul, care se execută din săritură, bătaia pe ambele picioare (care asigură o bună desprindere de sol), zborul și blocarea mingii, procedeu ce înglobează acțiunea brațelor în timpul înălțării și aterizarea după săritură, care trebuie să fie cît mai elastică și echilibrată. *Plonjonul*, procedeu tehnic defensiv

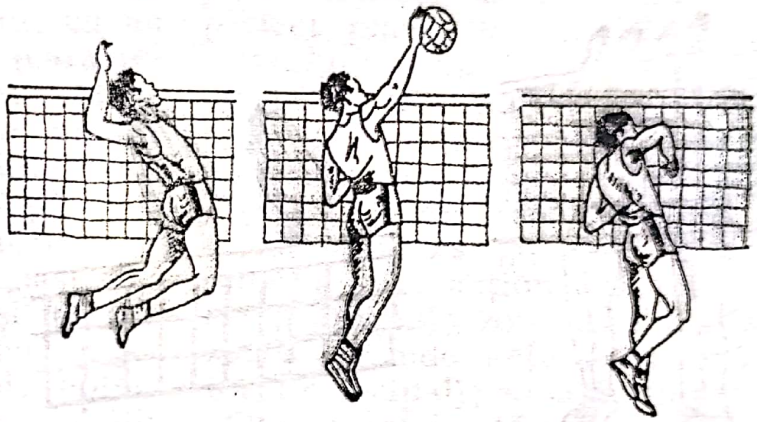


Fig. 170

Lovitura de atac.

care constă în efectuarea unei sărituri a jucătorului după mingea care nu se poate intercepta în condiții normale. Este un procedeu tehnic destul de pretențios și are mai multe variante: înainte, în spate, lateral etc. A p ă r a r e a. O echipă se află în apărare atunci cînd mingea se găsește la adversar și luptă prin mijloace regulamentare să intre în posesia ei, pentru a putea trece în atac. În apărare se disting două momente mai importante: I — adversarul servește, jocul apărării se bazează în special pe așezarea jucătorilor în teren, pe preluarea precisă și trecerea în atac. II — adversarul efectuează combinații tactice în atac, organizarea apărării se face pe cele două compartimente: linia I face blocaj (cu 1, 2 sau 3 jucători), iar linia a II-a participă obligatoriu plasîndu-se pe teren în funcție de spațiul acoperit de blocaj și dublarea lui. A t a c u l. O echipă se află în atac din momentul în care intră în posesia mingii, pînă ce aceasta a fost trecută peste fileu. Echipa în atac caută să trimită mingea în terenul advers de așa manieră, încît să nu mai poată fi preluată de adversar sau acesta să fie forțat să o returneze cu intensitate mică. Pentru ca atacul să reușească, el trebuie să fie cît mai repede organizat, iar executarea lui să fie variată din toate punctele de vedere: ca intensitate, direcție, procedee folosite, loc de execuție față de fileu etc. Elementele care fac parte din atac sînt: *prima pasă, ridicarea mingii pentru executarea loviturii de atac, lovitura de atac sau plasarea mingii, fentele* (mișcările înșelătoare) *dublarea și formele acesteia.* T a c t i c a. *Tactica individuală* este legată de procedeele tehnice cu sau fără minge; se traduce prin felul în care se întrebuințează aceste procedee (în funcție de adversar, coechipieri, condiții ex-

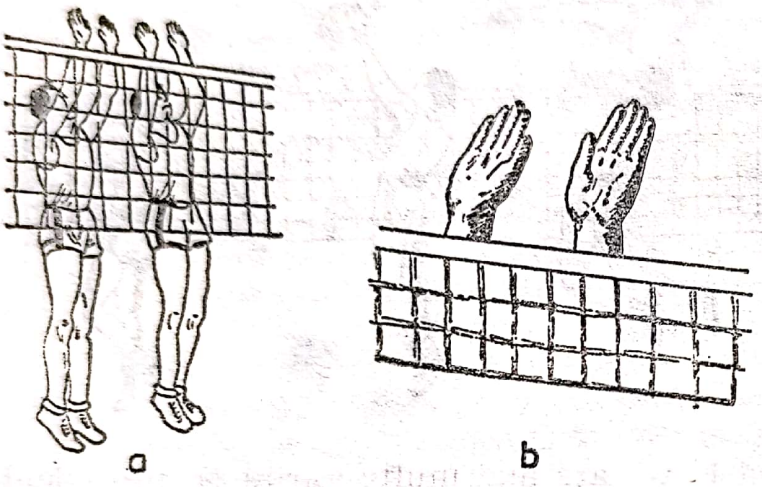


Fig. 171

Blocajul.

terne etc.). *Tactica colectivă*, la rîndul ei, are două aspecte: a) tactica în atac (în funcție de sistemul de joc); b) locul pe care îl ocupă jucătorii în sistem determină sarcinile acțiunilor lor și chiar legătura cu ceilalți coechipieri. Ca sisteme de atac se descriu: cu un trăgător și 5 ridicători (caracteristic începătorilor) care subordonează toate acțiunile valorificării atacului singurului trăgător. Sistemul cu 2 trăgători și 4 ridicători, cu 5 trăgători și un ridicător și în sfîrșit „sistemul ideal", cu 6 ridicători și 6 trăgători. Fixarea sistemului de joc trebuie să țină seama de potențialul jucătorilor din atac și din apărare, el nu trebuie să fie rigid ci elastic, în funcție de adversar. *Tactica în apărare*. În jocul de v. se cunosc două sisteme defensive determinate de locul pe care îl ocupă jucătorul din zona 6 (v. terenul de joc), acesta putînd fi înaintea sau în urma celorlalți coechipieri din linia a II-a. Alte sisteme: defensiv cu centrul 2 avansat (caracteristic echipelor începătoare), cu centrul 2 retras, mai pretențios, în care acest jucător se află plasat în urma celorlalți coechipieri din linia a II-a. Aplicarea acestui sistem solicită o mișcare mai activă în teren, acoperirea lui fiind mai completă. Echipamentul se compune din: pantofi de încălzire, șosete, chiloți de sport (șort pentru fete) și tricouri numerotate. Mingea are formă perfect sferică și este confecționată dintr-o anvelopă din piele moale care are în interior o cameră de cauciuc. Circumferința mingii este de 66 cm, greutatea de 270—280 gr iar presiunea în interior de 0,48—0,52 kgf/cm². Terenul de joc trebuie să fie o suprafață perfect plană. (v. fig. 172). *Zonele terenului:* zona 1 este suprafața de teren din partea dreaptă a liniei a II-a (aici acționează servantul); zona 2, în dreapta liniei I (unde acționează trăgătorul secund); zona 3 se găsește în centrul liniei I (aici acționează ridicătorul principal); zona 4 din stînga zonei 3 (unde acționează trăgătorul principal); zona 5 din partea stîngă a liniei a II-a și zona 6 din centrul liniei a II-a (unde acționează centrul 2). Antrenamentul ca și în alte jocuri sportive cuprinde: *pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specifică* se realizează prin exerciții care influențează dezvoltarea forței în picioare (detenta), în brațe, mobilitatea etc. *Pregătirea tehnică* vizează în special însușirea și perfecționarea procedeelor de bază (pasele, preluările, plonjoanele, blocajele, loviturile de atac, serviciul etc.) întrebuințînd mijloace specifice acestui joc. *Pregătirea tactică* prevede însușirea diferitelor sisteme de joc (în atac, în apărare, efectuarea blocajelor, a dublajului etc.). Arbitrajul este asigurat de un grup de oficiali compus din: *arbitrul principal* care conduce jocul dominînd fileul cu minimum 50 cm la una din extremitățile acestuia, verifică starea

terenului și legitimațiile jucătorilor etc. *Arbitrul secund* (așezat în partea opusă arbitrului principal) ia toate deciziile care se referă la depășirea liniei de centru (de sub fileu), a celei de atac, semnalizează orice contact cu tija flexibilă de pe partea sa, cronometrează durata întreruperilor de joc, autorizează schimbarea jucă-

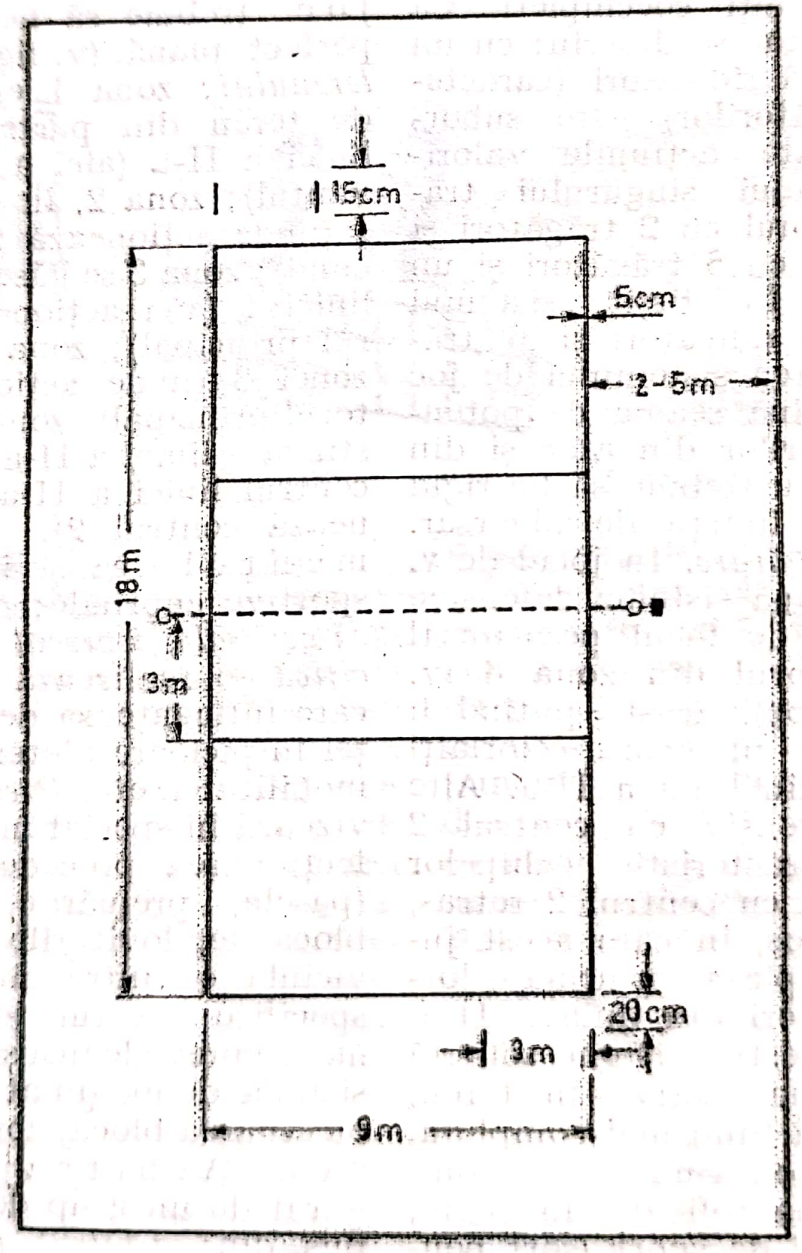


Fig. 172

Terenul de volei.

torilor, sancționează atingerea fileului, verifică așezarea inițială a fiecărei echipe pe teren (care trebuie să corespundă cu ordinea de rotație înscrisă pe foaia de arbitraj). *Arbitrul scorer* este așezat la masa din fața arbitrului principal și are următoarele sarcini: înaintea începerii jocului completează foaia de arbitraj (cu numele jucătorilor și rezervelor) iar în timpul jocului înscrie toate schimbările de jucători, scorul, timpii de odihnă ceruți de ambele echipe etc. *Arbitrii de linie* (în număr de cel puțin doi) se așază în diagonală la cele două colțuri opuse suprafețelor de serviciu. Ei semnalizează cu ajutorul fanioanelor dacă mingea cade în interiorul sau în afara terenului. *Acordarea punctelor*. Cînd o echipă nu poate retrimite corect mingea pe deasupra fileului în terenul advers se consideră greșeală sancționată cu cîștigarea unui punct de către echipa adversă, dacă aceasta are serviciul, iar în caz contrar, cu schimbarea serviciului. *Afară din joc* se consideră atunci cînd mingea atinge solul sau un obiect din afara limitelor terenului. *Lovirea mingii*. Fiecare echipă poate să efectueze succesiv maximum 3 atingeri ale mingii, înainte de a o trimite în cîmpul de joc advers; ea poate fi lovită cu orice parte a corpului situată deasupra centurii. O minge poate fi atinsă cu mai multe puncte ale corpului, cu condiția ca această atingere să fie simultană iar mingea să nu fie ținută, ci lovită (respinsă imediat). *„Minge ținută"*. Cînd mingea ră-

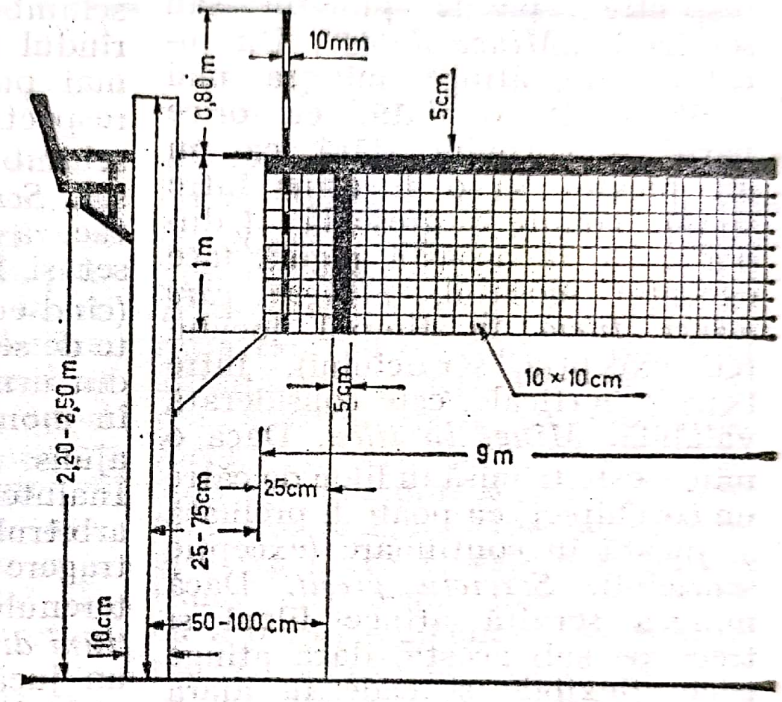


Fig. 173

Întinderea regulamentară a fileului.

mîne pentru un moment în mîinile sau între brațele unui jucător, acesta este considerat că a ținut mingea. Mingea trebuie să fie lovită efectiv; dacă ea este condusă, împinsă sau purtată, se consideră minge ținută iar echipa respectivă pierde punctul sau serviciul. „*Minge dublă*". Un jucător care atinge mingea mai mult decît o dată, cu orice parte a corpului (fără ca un alt jucător să o fi atins între timp) comite o greșeală („dublă"). De la această regulă face excepție blocajul. *Mingea care atinge fileul* în timpul jocului (cu excepția serviciului), între benzile verticale, este considerată valabilă. *Minge în fileu.* Dacă o minge este trimisă în fileu de către un coechipier, ea poate fi preluată și jucată în continuare (excepție serviciul). *Serviciu greșit.* Dacă mingea servită atinge fileul și trece pe sub acesta, dacă atinge tijele flexibile și cade în afara spațiului de joc, se consideră greșeală și se sancționează ca atare. *Timpul de odihnă* („taim aut") poate fi cerut de fiecare echipă de două ori în decursul unui set și durează 30 sec. Întreruperea jocului pentru odihnă poate fi cerută de căpitanul echipei sau antrenor, prin anunțarea arbitrului secund; și arbitrul principal poate să ceară timp de odihnă dacă apar probleme în timpul jocului care nu se pot rezolva altfel. *Schimbarea jucătorilor* se poate face imediat după ce arbitrul principal sau secund au încuviințat aceasta și numai în cadrul întreruperilor normale de joc. Se pot schimba unul sau mai mulți jucători. Jucătorul de rezervă schimbat, dacă este înlocuit la rîndul său cu alt jucător, nu va mai putea intra în joc în setul respectiv. Regulamentul permite schimbarea a 6 jucători într-un set. *Schimbarea terenului* se efectuează după terminarea fiecărui set și la mijlocul setului decisiv (cînd echipele au ajuns la egalitate de seturi: 1:1 sau 2:2). În acest din urmă caz schimbarea se face în momentul în care o echipă a ajuns să acumuleze 8 puncte. Înaintea începerii setului decisiv, arbitrul va proceda la o nouă tragere la sorți, pentru alegerea terenului sau a serviciului. *Sancțiuni disciplinare.* În cazul în care un jucător are o atitudine incorectă față de adversari sau comentează deciziile arbitrilor, primește o observație însoțită de arătarea „cartonașului galben". În caz de recidivă, acest jucător va fi eliminat de pe teren și îi este arătat „cartonașul roșu". În funcție de vina pe care o are jucătorul eliminat, el suportă această sancțiune pe durata unui set sau pe toată durata meciului. În cazul avertismentului, echipa respectivă va pierde punctul sau serviciul.

Scanned with OKEN Scanner

Y

YACHTING (m.+f.), sport nautic care se practică cu ambarcațiuni cu vele (pînze); concursurile se numesc „regate" și constau în parcurgerea unor trasee (pe lacuri sau pe mare) marcate cu balize. Forța de propulsie a **y.** este doar vîntul. La originea acestui sport stau întrecerile ce se desfășurau încă din antichitate, la egipteni și romani. În epoca noastră, printre primii care au organizat concursuri de **y.** sînt olandezii. În anul 1661, în Anglia, are loc prima regată, iar în anul 1775, tot aici, se organizează prima regată dotată cu premii, de către primul „Yacht-club". La J.O. din anul 1900, sportul yachturilor este admis în program. În anul 1907, la Londra, se înființează Uniunea Internațională de Întreceri cu yachturi (International Yacht Racing Union-I.Y.R.U.), organism care coordonează și conduce activitatea internațională competițională. Sportivii care concurează în această disciplină pot să fie amatori sau profesioniști. În țara noastră **y.** a pătruns pe la sfîrșitul secolului al XIX-lea, fiind practicat de un număr restrîns de sportivi. Astăzi, **y.** s-a dezvoltat în special în localitățile de pe malul mării și al lacurilor. Forul care conduce și organizează activitatea competițională este Federația română de canotaj-yachting afiliată la I.Y.R.U. Prin practicarea acestui sport se dezvoltă: forța, mobilitatea, îndemînarea, curajul, precum și cunoștințele teoretice de navigație și meteorologie. Y a c h t u l este o ambarcațiune cu forme fine, echipată cu arboradă, greement și velatură. În afară de yachturile de curse, mai există yachturi mari pentru croaziere pe mare, cu cabine și alte dotări. *Coca* este corpul navei, inclusiv partea care intră în apă. *Cîrma* se află instalată la pupa (în spatele ambarcațiunii), cu ajutorul ei putîndu-se schimba direcția de mers. *Catargul* (arborele) este fixat de obicei la mijlocul navei, pe el se montează velatura, dar mai are și rol de menținere a echilibrului ambarcațiunii. *Vela* este de fapt o bucată mare de pînză densă și foarte rezistentă și care constituie mijlocul de propulsie a navei. Ea se montează pe niște bare legate de catarg.

Scanned with OKEN Scanner

Punerea „sub vînt" a acestui sistem se face cu ajutorul unor frînghii. *Ancora* servește la oprirea și fixarea navei pe fundul lacului sau al mării; ea este prinsă de un

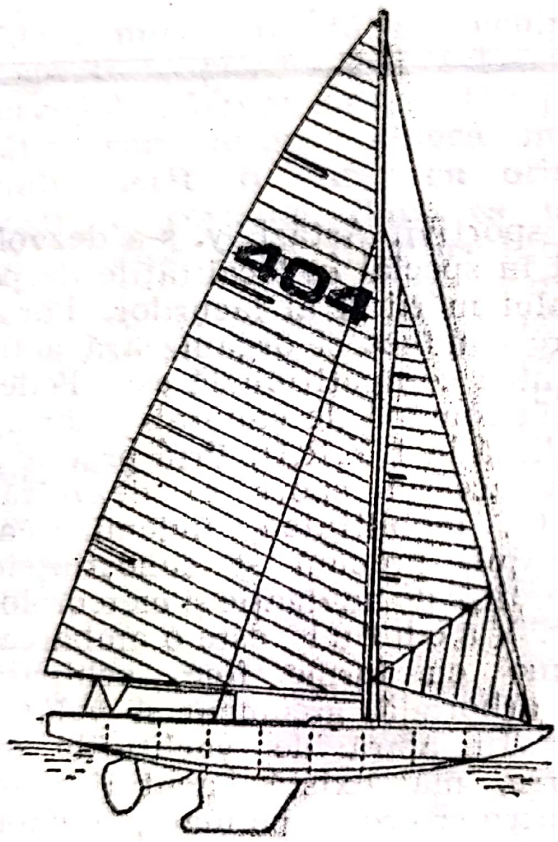


Fig. 174

Yacht clasa „Star".

lanț sau o „saulă". *Certificatul de măsurare.* Fiecare yacht de concurs trebuie să aibă un certificat de omologare (de tonaj), conform cu cerințele autorității naționale. C u r s e l e se desfășoară de obicei în circuit închis, cu traseul marcat de balize, pe care concurenții trebuie să le ocolească fără a le atinge. *Instrucțiunile de cursă* sînt documente care se înmînează concurenților înainte de concurs și pe care aceștia sînt obligați să le respecte cu strictețe. În aceste instrucțiuni se indică: regulile fiecărei clase participante, semnalele de cursă (cu descrierea lor), ora de plecare, linia de sosire și plecare (inclusiv zona respectivă), limita de timp (dacă există), sistemul de alcătuire a clasamentelor, numerele de rechemare, lungimea traseului etc. *Semnale de pavilioane ale Codului internațional.* „A.P." este semnalul de amînare a cursei; „B" este semnalul de „protest"; „L" (la arbore) înseamnă: „vino la distanța care să-ți permită să mă auzi" sau „urmează-mă"; „M" este un semnal pentru semne. Cînd este arborat pe o balză-vas înseamnă:„ treci sau ocolește acest semnal"; „N" înseamnă abandon; „P" este semnalul prevestitor al startului și înseamnă că peste exact 5 minute se va da startul; „R" este semnalul de traseu invers; „S" semnal de traseu scurtat. *Semnale pentru începerea și terminarea cursei.* Fanionul de clasă ridicat este semnalul de avertizare; pavilionul de cod „P" este semnalul pregătitor; pavilioanele de avertizare și pregătire ridicate și coborîte înseamnă „start!". Semnalul de terminare a cursei (din clasa respectivă) este un fanion de culoare albastră și înseamnă: „vasul comitetului se află ancorat la linia de sosire". *Cîștigătorul cursei* se desemnează de către Co-

mitetul de cursă, după ce acesta se va asigura că toate yachturile ale căror poziții în clasament primesc premiu s-au conformat regulilor de cursă și instrucțiunilor. Timonierii yachturilor participanți la cursă vor depune o declarație Comitetului de cursă, în care să se specifice că toate regulile și indicațiile cursei au fost respectate întocmai. Concursuri. Pe plan internațional se organizează numeroase regate: J.O., „Circuitul Monaco", „Circuitul Cannes" și altele. Pe plan național se desfășoară: Campionatul R.S.R., „Daciada", „Circuitul Mamaia" (cu participare internațională) etc. Concurenții trebuie să fie sportivi posesori ai unui brevet de timonier de regată eliberat de federația națională. În cazul unor nave mai mari, în afara timonierului mai există un șef de echipaj și alți membri. Clase de yachturi. Există mai multe tipuri de ambarcațiuni împărțite în clase, după caracteristicile de construcție și suprafața velelor. *Ambarcațiuni „școală"* de dimensiuni mici „monotip". *Clasa „Sprat"* cu lungimea de 2,40 m și greutatea de 40 kg. *Clasa „Moth"* cu lungimea de 3,35 m și greutatea de 50 kg. *Clasa „Vagabond"* cu lungimea de 3,59 m și greutatea de 85 kg. *Clasa „Yolă O.K."* cu lungimea de 4 m și greutatea de 72 kg. *Clasa „Fling junior"* cu lungimea de 4,03 m și greutatea de 95 kg etc. *Ambarcațiuni de clasă internațională* (de concurs). *Clasa „Dragon"* cu lungimea de 8,90 m, lățimea de 1,90 m, suprafața velaturii de 20 m². *Clasa „Flyng"* cu lungimea de 6,05 m, lățimea de 1,80 m, suprafața velaturii de 15 m². *Clasa „Finn"* cu lungimea de 4,50 m, lățimea de 1,51 m, suprafața velaturii fiind de 10 m². Mai sînt și alte clase ca: „Olandezul zburător", „Pirat" etc. Navigarea. Un yacht trebuie propulsat numai prin acțiunea naturală a vîntului asupra velelor, verigilor și cocii sale. O ramă sau o pagaie (sau alt obiect) pot fi utilizate în caz de necesitate urgentă, pentru cîrmire. La fel poate fi utilizată o „sondă" în vederea aflării adîncimii apei. În caz de eșuare sau de lovire de un obiect se poate folosi forța manuală pentru readucerea navei în poziție normală. În general, yachturile aflate în cursă trebuie să respecte prevederile Codului internațional de navigație, în care este inclusă obligativitatea salvării persoanelor aflate la apă. *Lofarea* înseamnă schimbarea de drum spre vînt, pînă cînd prova (partea din față a navei) ajunge „în vînt". *Volta.* Un yacht face voltă din momentul cînd este cu prova sub vînt, pînă se depărtează de direcția vîntului (dacă urcă în vînt pe un traseu de vînt strîns). Echipamentul concurenților este la libera lor alegere, cu condiția să nu fie mai greu de 20 kg cînd este ud. În plus se recomandă ca fiecare yacht să posede la bord un echipament de salvare adecvat,

Scanned with OKEN Scanner

pentru toate persoanele de la bord, unul din ele fiind pregătit pentru folosire imediată. Antrenamentul se realizează prin: exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, cu accent pe dezvoltarea forței în brațe și mobilitate (v. atletismul, gimnastica, culturismul etc.), prin predarea de cunoștințe de tehnica construcțiilor de nave mici, meteorologie, precum și tehnica pilotării acestor ambarcațiuni. Arbitrajul. Toate cursele de y. sînt organizate, conduse și judecate de către un Comitet de cursă. Pentru orice regată, organizatorii trebuie să asigure un juriu compus din judecători, care să asculte și să decidă asupra protestelor și să supravegheze conducerea cursei. *Arbitrii starteri* au misiunea de a semnaliza pregătirea de start și startul. *Arbitrii de parcurs* supraveghează buna desfășurare a cursei din ambarcațiuni-baliză sau prin lunete. *arbitrii de sosire* decid ordinea sosirilor și cronometrează timpul realizat de concurenți. *Membru la bord.* Fiecare yacht de concurs va avea la bord un membru al unui club recunoscut de federația națională, care are misiunea de a supraveghea yachtul în timpul cursei. *Protestul.* Un yacht poate protesta împotriva oricărui alt yacht, pentru o încălcare a regulilor sau instrucțiunilor de cursă și trebuie să fie semnalizat prin pavilionul „B" al Codului internațional, arborat vizibil. Yachtul protestatar trebuie să informeze yachtul căruia se adresează protestul, că va depune un protest. Protestele se înaintează în scris Comitetului de cursă (după concurs) descriind amănunțit: locul, ora și împrejurările în care s-a comis abaterea pe care o semnalează și împotriva cui se face el. Comitetul de cursă poate să admită sau să refuze protestul. *Descalificările* pot fi: în urma unui protest (care se aplică concurenților ce nu au respectat instrucțiunile de cursă), în cazul obligării altor yachturi să încalce aceste instrucțiuni. Descalificările fără protest se aplică unui yacht care nu pleacă în cursă sau nu sosește, dacă Comitetul de probă vede că un yacht încalcă evident instrucțiunile de cursă. *Audierile.* Dacă Comitetul de cursă decide că un protest se conformează regulamentului, el trebuie să convoace cît mai repede o ședință de audiere la care sînt invitați toți concurenții interesați. La audiere, comitetul de cursă va lua dovezile prezentate de părțile implicate în protest și alte dovezi. După audierea concurenților implicați, comitetul de cursă hotărăște dacă concurenții vinovați vor fi descalificați sau li se vor aplica alte penalizări. *Penalizările.* În cazul că se dovedesc grave încălcări ale regulamentului de către posesorul, reprezentantul posesorului, cîrmaciul (timonierul) sau șeful de echipaj, comitetul de cursă poate să descalifice pe un anumit termen pe

cei vinovați. *Rotirea de 720°* o face un yacht care recunoaște că a încălcat o regulă (atingerea unei balize, coliziune cu un alt yacht etc.). El este scutit de descalificare în cazul în care face această rotire fără a deranja pe ceilalți concurenți și anunțîndu-i pe aceștia despre intenția sa.

YACHTING PE GHEAȚĂ (m.+f.), sport care constă în parcurgerea unor trasee cu ajutorul unor ambarcațiuni adaptate la alunecarea pe gheață și care folosesc ca forță de propulsie vîntul. De aceea, aceste ambarcațiuni sînt prevăzute cu pînze (vele). Concursurile din acest sport se desfășoară pe întinderi mari de gheață, pe locuri care beneficiază, în anumite perioade ale anului, de vînturi favorabile navigației. Originea yachtingului pe gheață este foarte veche. Încă din anul 1605, în Olanda, se construiau săniuțe, la care se montau pînze. Din această țară, yachtingul pe gheață s-a răspîndit și în alte țări nordice: Norvegia, Suedia, Rusia etc., unde se practică și astăzi. Desigur că de atunci pînă acum, aceste ambarcațiuni au evoluat foarte mult, astfel că astăzi se pot atinge viteze de peste 100 km/oră cu ele. Organismul coordonator și conducător pe plan internațional este Uniunea Europeană de Vele pe Gheață. Prin practicarea acestui sport se dezvoltă: forța generală cu accent pe cea a brațelor și picioarelor, îndemînarea, simțul echilibrului, precum și cunoștințele teoretice și practice din domeniul navigației, meteorologiei etc. În țara noastră acest sport nu este practicat, condițiile meteorologice de la noi nepermițînd o astfel de navigație. Cu toate acestea, s-au făcut încercări pe lacurile din apropierea mării, încă înaintea celui de-al doilea război mondial. Ambarcațiunile. Cea mai lată porțiune a yachtului este la mijloc (60 cm). Locul unde este așezat pilotul se află în treimea posterioară a bărcii. Pilotarea se face cu ajutorul volanului, care este cuplat la glisorul-cîrmă. *Vela* se întinde pe catarg și are suprafețe variabile, în funcție de clasa de concurs. Concursurile se pot desfășura numai în perioadele cu vînt ale iernii. Cursa constă în străbaterea unor trasee în lungime de 5 km care sînt balizate. Pe plan internațional se organizează campionate europene și alte concursuri. Clasele de concurs sînt stabilite în scopul departajării ambarcațiunilor, în funcție de suprafața velelor, a construcției și greutății lor. *Clasa internațională de 12 m²* (impusă de federația de specialitate), în care suprafața velei este de 12 m². *Clasa XV (liberă)*, cu suprafața velei de 15 m². *Clasa XV (impusă)*, cu suprafața velei de 15 m². *Clasa „Pirat de gheață"* rezervată tineretului, cu suprafața velei de 8 m². Antrenamentul (v. yachtingul pe apă). Arbitrajul (v. yachtingul pe apă).

Scanned with OKEN Scanner

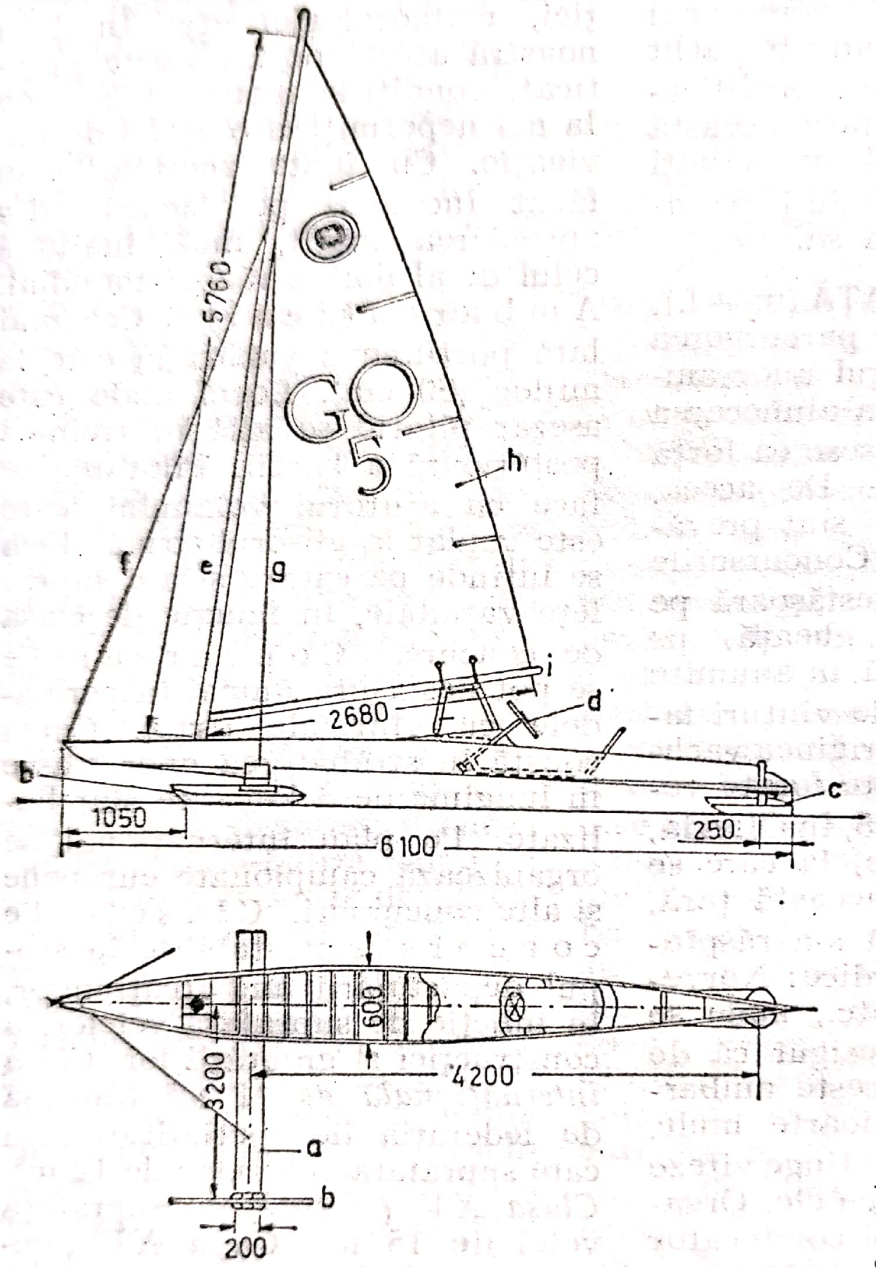


Fig. 175

Forma și dimensiunile unui yacht pentru gheață, tip „Pirat".

YACHTING PE USCAT (m. + f.), variantă a yachtingului pe apă și pe gheață, care se practică pe ambarcațiuni asemănătoare yachtului pe gheață, pe suprafețe plane. În acest caz, yachtul este prevăzut cu roți cu pneuri (în locul glisoarelor), pe care acesta se deplasează. Este un sport de dată mai recentă și se practică în locuri

convenabile (unde terenul și vînturile permit, de exemplu, în deșerturi). Prin practicarea acestui sport se dezvoltă: forța în brațe și picioare, simțul echilibrului etc. În țara noastră nu se practică acest sport. Ambarcațiunile sînt prevăzute cu vele cu diferite suprafețe, în funcție de clasa de concurs din care face parte yachtul. La o anumită distanță de vîrful bărcii se montează un ax transversal la capetele căruia se fixează roțile. La partea posterioară se montează o roată mai mică, mobilă în plan vertical, care are rol de cîrmă. Aceasta la rîndul ei este cuplată cu volanul de pilotare care se găsește în locul unde este așezat pilotul (v. yachtingul pe gheață). Cursele se desfășoară asemănător cu cele de la yachtul pe gheață, traseul fiind balizat (jalonat), iar concurenții obligați să treacă printre balize fără să le atingă. Antrenamentul (v. y. pe apă).

RECORDURI ȘI CAMPIONI OLIMPICI

Acest capitol cuprinde recordurile și medaliații cu aur, de la J.O. moderne: Atena 1896, Paris, 1900, St. Louis 1904, Londra 1908, Stockholm 1912, Anvers 1920, Paris 1924, Amsterdam 1928, Los Angeles 1932, Berlin 1936, Londra 1948, Helsinki 1952, Melbourne 1956, Roma 1960, Tokio 1964, Mexico-City 1968, München 1972, Montreal 1976 și Moscova 1980. De asemenea se menționează recordurile și campionii J.O. de iarnă: Chamonix 1924, St. Moritz 1928, Lake Placid 1932, Garmisch-Partenkirchen 1936, St. Moritz 1948, Oslo 1952, Cortina d'Ampezzo 1956, Squaw Valley 1960, Innsbruck 1964, Grenoble 1968, Sapporo 1972, Innsbruck 1976 și Lake Placid 1980.

ATLETISM

Atletism (m).

100 m plat

1896	Burke T. S.U.A.	12,0	sec
1900	Jarvis F. S.U.A.	10,8	sec
1904	Hahn A. S.U.A.	11,0	sec
1908	Walker R. Africa de Sud	10,8	sec
1912	Craig R. S.U.A.	10,8	sec
1920	Paddock C. S.U.A.	10,8	sec
1924	Abrahams H. Marea Britanie	10,6	sec
1928	Williams P. Canada	10,8	sec
1932	Tolan E. S.U.A.	10,3	sec
1936	Owens I. S.U.A.	10,3	sec
1948	Dillard H. S.U.A.	10,3	sec
1952	Remigino L. S.U.A.	10,4	sec
1956	Morrow R. S.U.A.	10,5	sec
1960	Hary A. Germania	10,2	sec
1964	Hayes R. S.U.A.	10,0	sec
1968	Hines W. S.U.A.	9,9	sec
1972	Borzov V. U.R.S.S.	10,14	sec
1976	Crawford H. Trinidad	10,0	sec
1980	Wells A. Marea Britanie	10,25	sec

200 m plat

1900	Tewksbury I. S.U.A.	22,2	sec
1904	Hahn A. S.U.A.	21,6	sec
1908	Kerr R. Canada	22,6	sec
1912	Craig R. S.U.A.	21,7	sec
1920	Woodring A. S.U.A.	22,0	sec
1924	Scholtz J. S.U.A.	21,6	sec
1928	Williams P. Canada	21,8	sec
1932	Tolan E. S.U.A.	21,2	sec
1936	Owens J. S.U.A.	20,7	sec

Scanned with OKEN Scanner

1948 Patton M. S.U.A.	21,1	sec
1952 Stanfield A. S.U.A.	20,7	sec
1956 Morrow R. S.U.A.	20,6	sec
1960 Berruti L. Italia	20,5	sec
1964 Carr M. S.U.A.	20,3	sec
1968 Smith C. S.U.A.	19,8	sec
1972 Borzov V. U.R.S.S.	20,0	sec
1976 Quarrie D. Canada	20,2	sec
1980 Menea P. Italia	20,19	sec

400 m plat

1896 Burke T. S.U.A.	54,2	sec
1900 Lang M. S.U.A.	49,4	sec
1904 Hillman H. S.U.A.	49,2	sec
1908 Halswell W. Marea Britanie	50,0	sec
1912 Reidpath C. S.U.A.	48,2	sec
1920 Rudd B. Africa de Sud	49,6	sec
1924 Lidell E. Marea Britanie	47,6	sec
1928 Barbutti R. S.U.A.	47,8	sec
1932 Carr W. S.U.A.	46,2	sec
1936 Williams A. S.U.A.	46,5	sec
1948 Wint A. Jamaica	46,2	sec
1952 Rhoden G. Jamaica	45,9	sec
1956 Jenkins C. S.U.A.	46,7	sec
1960 Davies O. S.U.A.	44,9	sec
1964 Larabee W. S.U.A.	45,1	sec
1968 Evans J. S.U.A.	43,8	sec
1972 Matthews W. S.U.A.	44,6	sec
1976 Juantorena A. Cuba	44,2	sec
1980 Markin V. U.R.S.S.	44,60	sec

800 m plat

1896 Flack E. Australia	2:11,0	min
1900 Tysoe A. Marea Britanie	2:01,4	min
1904 Lightbody I. S.U.A.	1:56,0	min
1908 Sheppard M. S.U.A.	1:52,8	min
1912 Meredith J. S.U.A.	1:51,9	min
1920 Hill A. Marea Britanie	1:53,4	min
1924 Lowe D. Marea Britanie	1:52,4	min
1928 Lowe D. Marea Britanie	1:51,8	min
1932 Hampson T. Marea Britanie	1:49,8	min
1936 Woodruff J. S.U.A.	1:52,9	min
1948 Whitfield M. S.U.A.	1:49,2	min
1952 Whitfield M. S.U.A.	1:49,2	min
1956 Courtney T. S.U.A.	1:47,7	min
1960 Snell P. Noua Zeelandă	1:46,3	min
1964 Snell P. Noua Zeelandă	1:45,1	min
1968 Doubell J. Australia	1:44,3	min
1972 Wottle D. S.U.A.	1:45,9	min
1976 Juantorena A. Cuba	1:43,5	min
1980 Ovett S. Marea Britanie	1:45,4	min

1 500 m plat

1896 Flack E. Australia	4:33,2	min
1900 Benett C. Marea Britanie	4:06,0	min
1904 Lightbody J. S.U.A.	4:05,4	min
1908 Sheppard M. S.U.A.	4:03,4	min
1912 Jackson A. Marea Britanie	3:56,8	min
1920 Hill A. Marea Britanie	4:01,8	min
1924 Nurmi P. Finlanda	3:53,6	min
1928 Larva H. Finlanda	3:53,2	min
1932 Beccali L. Italia	3:51,2	min
1936 Lovelock J. Noua Zeelandă	3:47,8	min
1948 Eriksson H. Suedia	3:49,8	min
1952 Barthel J. Luxemburg	3:45,2	min
1956 Delaney R. Irlanda	3:41,2	min
1960 Elliot H. Australia	3:35,6	min
1964 Snell P. Noua Zeelandă	3:38,1	min
1968 Keino K. Kenia	3:34,9	min
1972 Vasala P. Finlanda	3:36,3	min

1976	Walker J. Noua Zeelandă	3:39,1	min
1980	Coe S. Marea Britanie	3:38,4	min

5 000 m plat

1912	Kolehmainen H. Finlanda	14:36,6	min
1920	Guillemot J. Franţa	14:55,6	min
1924	Nurmi P. Finlanda	14:31,2	min
1928	Ritola V. Finlanda	14:38,0	min
1932	Lehtinen L. Finlanda	14:30,0	min
1936	Höckert G. Finlanda	14:22,2	min
1948	Reif G. Belgia	14:17,6	min
1952	Zatopek E. Cehoslovacia	14:06,6	min
1956	Kuz V. U.R.S.S.	13:39,6	min
1960	Halberg M. Noua Zeelandă	13:43,4	min
1964	Schul H. S.U.A.	13:48,8	min
1968	Gammoudi M. Tunis	14:05,0	min
1972	Viren L. Finlanda	13:26,4	min
1976	Viren L. Finlanda	13:24,7	min
1980	Ifter M. Etiopia	13:21,0	min

10 000 m plat

1908	Voigt E. Anglia	25:11,2*	
1912	Kolehmainen A. Finlanda	31:20,8	min
1920	Nurmi P. Finlanda	31:45,8	min
1924	Ritola V. Finlanda	30:23,2	min
1928	Nurmi P. Finlanda	30:18,8	min
1932	Kusocinski J. Polonia	30:11,4	min
1936	Salminen J. Finlanda	30:15,4	min
1948	Zatopek E. Cehoslovacia	29:59,6	min
1952	Zatopek E. Cehoslovacia	29:17,0	min
1956	Kuţ V. U.R.S.S.	28:45,6	min
1960	Bolotnikov P. URSS	28:32,2	min
1964	Mills J. S.U.A.	28:24,4	min
1968	Temu H. Kenia	29:27,4	min
1972	Viren L. Finlanda	27:38,4	min
1976	Viren L. Finlanda	27:40,3	min
1980	Ifter M. Etiopia	27:42,7	min

* S-a alergat pe 5 mile (8 046,11 m).

Marathon

1896	Louis S. Grecia	2:58,50,0	ore
1900	Theato M. Franţa	2:59,45,0	ore
1904	Hicks T. S.U.A.	3:28,53,0	ore
1908	Hayes I. S.U.A.	2:55,18,0	ore
1912	McArthur K. Africa de Sud	2:36,54,8	ore
1920	Kolehmainen H. Finlanda	2:32,35,8	ore
1924	Stenroos A. Finlanda	2:41,22,6	ore
1928	El Ouafi A.B. Franţa	2:32,57,0	ore
1932	Zabala J. Argentina	2:31,36,0	ore
1936	Son K. Japonia	2:29,19,2	ore
1948	Cabrera D. Argentina	2:34,51,6	ore
1952	Zatopek E. Cehoslovacia	2:23,03,2	ore
1956	Mimoun A. Franţa	2:25,00,0	ore
1960	Bikila A. Etiopia	2:15,16,2	ore
1964	Bikila A. Etiopia	2:12,11,2	ore
1968	Wolde M. Etiopia	2:20,26,4	ore
1972	Schorter F. S.U.A.	2:12,19,8	ore
1976	Cierpinski W. R.D.G.	2:09, 55,	ore
1980	Cierpinski W. R.D.G.	2:11,03,0	ore

110 m garduri

1896	Curtis T. S.U.A.	17,6	sec
1900	Kraenzlein A. S.U.A.	15,4	sec
1904	Schule F. S.U.A.	16,0	sec
1908	Smithson F. S.U.A.	15,0	sec
1912	Kelley F. S.U.A.	15,1	sec
1920	Thompson E. Canada	14,8	sec
1924	Kinsey D. S.U.A.	15,0	sec

Scanned with OKEN Scanner

1928	Atkinson S. Africa de Sud	14,8	sec
1932	Saling G. S.U.A.	14,6	sec
1936	Towns F. S.U.A.	14,2	sec
1948	Porter W. S.U.A.	13,9	sec
1952	Dillard H. S.U.A.	13,7	sec
1956	Calhoun L. S.U.A.	13,5	sec
1960	Calhoun L. S.U.A.	13,8	sec
1964	Jones O. S.U.A.	13,6	sec
1968	Davenport W. S.U.A.	13,3	sec
1972	Milburn R. S.U.A.	13,2	sec
1976	Drut G. Franța	13,3	sec
1980	Munkelt T. R.D.G.	13,39	sec

400 m garduri

1900	Tewksbury J. S.U.A.	57,6	sec
1904	Hillman H. S.U.A.	53,0	sec
1908	Bacon G. S.U.A.	55,0	sec
1920	Loomis F. S.U.A.	54,0	sec
1924	Taylor M. S.U.A.	52,6	sec
1928	Burghley D. Marea Britanie	53,4	sec
1932	Tisdall R. Irlanda	51,8	sec
1936	Hardin G. S.U.A.	52,4	sec
1948	Cochran R. S.U.A.	51,1	sec
1952	Moore G. S.U.A.	50,8	sec
1956	Davis G. S.U.A.	50,1	sec
1960	Davis G. S.U.A.	49,3	sec
1964	Cawley W. S.U.A.	49,6	sec
1968	Hemery D. Marea Britanie	48,1	sec
1972	Akii-Bua J. Uganda	47,8	sec
1976	Moses E. S.U.A.	47,6	sec
1980	Beck V. R.D.G.	48,70	sec

3 000 m obstacole

1900	Orton G. S.U.A. (S-a alergat 2 500 m)	7:34,11	min
1904	Lightbody J. S.U.A. (S-a alergat 2 500 m)	7:39,6	min
1908	Rimmer A. Marea Britanie (S-a alergat pe 3 200 m)	10:47,8	min
1920	Hodges P. Marea Britanie	10:00,4	min
1924	Ritola V. Finlanda	9:33,6	min
1928	Loukala T. Finlanda	9:21,8	min
1932	Iso-Hollo V. Finlanda (S-a alergat un tur în plus)	10:33,4	min
1936	Iso-Hollo V. Finlanda	9:03,8	min
1948	Sjöstrand T. Suedia	9:04,6	min
1952	Ashenfelter H. S.U.A.	8:45,4	min
1956	Brasher C. Marea Britanie	8:41,2	min
1960	Krzyszkowiak Z. Polonia	8:34,2	min
1964	Roelants H. Belgia	8:30 8	min
1968	Biwo't J. Kenia	8:51,0	min
1972	Keino K. Kenia	8:23,6	min
1976	Gärderud A. Suedia	8:08,2	min
1980	Malinovski B. Polonia	8:09,7	min

20 km marș (1908—1952 10 km)

1908	Larner G. Marea Britanie	1:15:57,4	ore
1912	Goulding G. Canada	46:28,4	min
1920	Frigerio U. Italia	48:06,2	min
1924	Frigerio U. Italia	47:49,0	min
1948	Mikaelsson I. Suedia	45:13,2	min
1952	Mikaelsson I. Suedia	45:02,8	min
1956	Spirine L. U.R.S.S.	1:31:27,4	ore
1960	Golubnitschi I. U.R.S.S.	1:34:07,2	ore
1964	Matthews G.	1:29:34,0	ore
1968	Golubnitschi I. U.R.S.S.	1:33:58,4	ore
1972	Frenkel P. R.D.G.	1:26:42,4	ore
1976	Bautista D. Mexic	1:26:40,6	ore
1980	Damilano M. Italia	1:23:35,5	ore

Scanned with OKEN Scanner

50 km marş

1932	Green T.	Marea Britanie	4:50:10,0 ore
1936	Whitlock H.	Marea Britanie	4:30:41,4 ore
1948	Ljunggren I.	Suedia	4:41:50,0 ore
1952	Dordoni G.	Italia	4:28:07,0 ore
1956	Read N.	Noua Zeelandă	4:30:42,8 ore
1960	Thompson D.	Marea Britanie	4:25:30,0 ore
1964	Pamich L.	Italia	4:11:12,4 ore
1968	Höhne I.	R.D.G.	4:20:13,6 ore
1972	Kannenberg B.	R.F.G.	3:56:11,6 ore
1980	Gauder H.	R.D.G.	3:49:24,0 ore

Ştafeta 4 × 100 m

1912	Marea Britanie	42,4 sec
1920	S.U.A.	42,2 sec
1924	S.U.A.	41,0 sec
1928	S.U.A.	41,0 sec
1932	S.U.A.	40,0 sec
1936	S.U.A.	39,8 sec
1948	S.U.A.	40,6 sec
1952	S.U.A.	40,1 sec
1956	S.U.A.	39,5 sec
1960	Germania	39,5 sec
1964	S.U.A.	39,0 sec
1968	S.U.A.	38,2 sec
1972	S.U.A.	38,1 sec
1976	S.U.A.	38,3 sec
1980	U.R.S.S.	38,26 sec

Ştafeta 4 × 400 m

1912	S.U.A.	3:16,6 min
1920	S.U.A.	3:22,2 min
1924	S.U.A.	3:16,0 min
1928	S.U.A.	3:14,2 min
1932	S.U.A.	3:08,2 min
1936	Marea Britanie	3:09,0 min
1948	S.U.A.	3:10,4 min
1952	Jamaica	3:03,9 min
1956	S.U.A.	3:04,8 min
1960	S.U.A.	3:02,2 min
1964	S.U.A.	3:00,7 min
1968	S.U.A.	2:56,1 min
1972	Kenia	2:59,8 min
1976	S.U.A.	2:58,6 min
1980	U.R.S.S.	3:01,1 min

Săritura în lungime

1896	Clark E.	S.U.A.	6,35 m
1900	Kraenzlein A.	S.U.A.	7,185 m
1904	Prinstein M.	S.U.A.	7,35 m
1908	Irons F.	S.U.A.	7,48 m
1912	Gutterson A.	S.U.A.	7,60 m
1920	Pettersson W.	Suedia	7,15 m
1924	De Hart Hubbard	S.U.A.	7,445 m
1928	Hamm E.	S.U.A.	7,73 m
1932	Gordon E.	S.U.A.	7,64 m
1936	Owens J.	S.U.A.	8,06 m
1948	Steele W.	S.U.A.	7,825 m
1952	Biffle J.	S.U.A.	7,57 m
1956	Bell G.	S.U.A.	7,83 m
1960	Boston R.	S.U.A.	8,12 m
1964	Davies S.	Marea Britanie	8,07 m
1968	Beamon R.	S.U.A.	8,90 m
1972	Williams R.	S.U.A.	8,24 m
1976	Robinson A.	S.U.A.	8,35 m
1980	Dombrowski L.	R.D.G.	8,54 m

Săritura în înălţime

1896	Clark E.	S.U.A.	1,81 m
1900	Baxter S.	S.U.A.	1,90 m
1904	Jones S.	S.U.A.	1,80 m
1908	Porter H.	S.U.A.	1,90 m
1912	Richards A.	S.U.A.	1,93 m
1920	Landon R.	S.U.A.	1,94 m
1924	Osborn H.	S.U.A.	1,98 m

Scanned with OKEN Scanner

1928 King R. S.U.A.	1,94	m
1932 McNaughton D. Canada	1,97	m
1936 Johnson C. S.U.A.	2,03	m
1948 Winter J. Australia	1,98	m
1952 Davis W. S.U.A.	2,04	m
1956 Dumas C. S.U.A.	2,12	m
1960 Șvaakadze R. U.R.S.S.	2,16	m
1964 Brumel V. U.R.S.S.	2,18	m
1968 Fosbury R. S.U.A.	2,24	m
1972 Tarmak I. U.R.S.S.	2,23	m
1976 Wszola J. Polonia	2,25	m
1980 Wessig G. R.D.G.	2,36	m

Triplusalt

1896 Connolly J. S.U.A.	13,71	m
1900 Prinstein M. S.U.A.	14,47	m
1904 Prinstein M. S.U.A.	14,325	m
1908 Ahearne T. Marea Britanie	14,92	m
1912 Lindblom G. Suedia	14,76	m
1920 Tuulos V. Finlanda	14,505	m
1924 Winter A. Australia	15,525	m
1928 Oda M. Japonia	15,21	m
1932 Nambu C. Japonia	15,72	m
1936 Tajima N. Japonia	16,00	m
1948 Ahman A. Suedia	15,40	m
1952 da Silva F. Brazilia	16,22	m
1956 da Silva F. Brazilia	16,35	m
1960 Schmidt J. Polonia	16,81	m
1964 Schmidt J. Polonia	16,85	m
1968 Saneev V. U.R.S.S.	17,39	m
1972 Saneev V. U.R.S.S.	17,35	m
1976 Saneev V. U.R.S.S.	17,29	m
1980 Lludmae J. U.R.S.S.	17,35	m

Săritura cu prăjina

1896 Hoyt W. S.U.A.	3,30	m
1900 Baxter J. S.U.A.	3,30	m
1904 Dvorak C. S.U.A.	3,50	m
1908 Cooke E. S.U.A.	3,71	m
1912 Babcock H. S.U.A.	3,95	m
1920 Foss F. S.U.A.	3,80	m
1924 Barnes L. S.U.A.	3,95	m
1928 Carr S. S.U.A.	4,20	m
1932 Miller W. S.U.A.	4,315	m
1936 Meadows E. S.U.A.	4,35	m
1948 Smith O. S.U.A.	4,30	m
1952 Richards R. S.U.A.	4,55	m
1956 Richards R. S.U.A.	4,56	m
1960 Bragg D. S.U.A.	4,70	m
1964 Hansen W. S.U.A.	5,10	m
1968 Seagren R. S.U.A.	5,40	m
1972 Nordwig W. R.D.G.	5,50	m
1976 Slusarski T. Polonia	5,50	m
1980 Kozakiewicz W. Polonia	5,78	m

Aruncarea greutății

1896 Garett R. S.U.A.	11,22	m
1900 Sheldon R. S.U.A.	14,10	m
1904 Rose R. S.U.A.	14,80	m
1908 Rose R. S.U.A.	14,21	m
1912 McDonald P. S.U.A.	15,34	m
1920 Pörhölä V. Finlanda	14,81	m
1924 Houser C. S.U.A.	14,995	m
1928 Kuck J. S.U.A.	15,87	m
1932 Sexton L. S.U.A.	16,05	m
1936 Woellke H. Germania	16,20	m
1948 Thompson W. S.U.A.	17,12	m
1952 O'Brien P. S.U.A.	17,41	m
1956 O'Brien P. S.U.A.	18,57	m
1960 Nieder W. S.U.A.	19,68	m
1964 Long J. S.U.A.	20,33	m
1968 Matson N. S.U.A.	20,54	m
1972 Komar W. Polonia	21,18	m
1976 Beyer U. R.D.G.	21,05	m
1980 Kiseliov V. U.R.S.S.	21,35	m

Aruncarea discului

1896 Garrett R. S.U.A.	29,15	m
1900 Bauer R. Ungaria	36,04	m
1904 Sheridan M. S.U.A.	39,28	m

Scanned with OKEN Scanner

1908	Sheridan M. S.U.A.	40,89 m
1912	Taipale A. Finlanda	45,21 m
1920	Niklander E. Finlanda	44,66 m
1924	Houser C. S.U.A.	46,16 m
1928	Houser C. S.U.A.	47,32 m
1932	Anderson J. S.U.A.	49,49 m
1936	Carpenter K. S.U.A.	50,48 m
1948	Consolini A. Italia	52,78 m
1952	Iness S. S.U.A.	55,03 m
1956	Oerter A. S.U.A.	56,36 m
1960	Oerter A. S.U.A.	59,18 m
1964	Oerter A. S.U.A.	61,00 m
1968	Oerter A. S.U.A.	64,78 m
1972	Danek I. Cehoslovacia	64,40 m
1976	Wilkins M. S.U.A.	67,50 m
1980	Rasciupkin V. U.R.S.S.	66,64 m

Aruncarea suliței

1908	Lemming E. Suedia	54,44 m
1912	Lemming E. Suedia	60,64 m
1920	Myyrä J. Finlanda	65,78 m
1924	Myyrä J. Finlanda	62,96 m
1928	Lundqvist E. Suedia	66,60 m
1932	Järvinen M. Finlanda	72,71 m
1936	Stöck G. Germania	71,84 m
1948	Rautavaara T. Finlanda	69,74 m
1952	Young C. S.U.A.	73,78 m
1956	Danielsen E. Norvegia	85,71 m
1960	Țibulenko V. U.R.S.S.	84,64 m
1964	Nevala H. Finlanda	82,66 m
1968	Lusis J. U.R.S.S.	90,10 m
1972	Wolfermann K. R.F.G.	90,48 m
1976	Németh M. Ungaria	94,58 m
1980	Kula D. U.R.S.S.	91,20 m

Aruncarea ciocanului

1900	Flanagan J. S.U.A.	49,73 m
1904	Flanagan J. S.U.A.	51,23 m
1908	Flanagan J. S.U.A.	51,92 m
1912	McGrath M. S.U.A.	54,74 m
1920	Ryan P. S.U.A.	52,87 m
1924	Tootell F. S.U.A.	53,29 m
1928	O'Callaghan P. Irlanda	51,39 m
1932	O'Callaghan P. Irlanda	53,92 m
1936	Hein K. Germania	56,49 m
1948	Németh I. Ungaria	56,07 m
1952	Csermák J. Ungaria	60,34 m
1956	Connolly H. S.U.A.	63,19 m
1960	Rudenkow V. U.R.S.S.	67,10 m
1964	Klim I. U.R.S.S.	69,74 m
1968	Zsivotsky G. Ungaria	73,36 m
1972	Bondarciuk A. U.R.S.S.	75,50 m
1976	Sedîh I. U.R.S.S.	77,52 m
1980	Sedîh I. U.R.S.S.	81,80 m

Decatlon*

1904	Kiely T. Marea Britanie	6036,00 puncte
1912	Weislander H. Suedia	7724,49 puncte
1920	Lövland H. Norvegia	6804,35 puncte**
1924	Osborn H. S.U.A.	7710,77 puncte
1928	Yrjölä P. Finlanda	8053,29 puncte
1932	Bausch J. S.U.A.	8462,23 puncte
1936	Morris G. S.U.A.	7900,00 puncte
1948	Mathias R. S.U.A.	7139 puncte
1952	Mathias R. S.U.A.	7887 puncte
1956	Campbell M. S.U.A.	7937 puncte
1960	Johnson R. SUA	8892 puncte

---

* Decatlonul de astăzi era de fapt un poliatlon compus din următoarele probe: alergare 100 yarzi, aruncarea greutății, săritura în înălțime, marș pe 800 yarzi, aruncarea ciocanului, săritura cu prăjina, 120 yarzi garduri, aruncarea greutății de 56 livre (aproxim. 21 kg), săritura în lungime și alergarea pe 1 milă (1 609 m).

** Pe parcursul edițiilor J.O., punctajul la decatlon s-a modificat de mai multe ori.

1964	Holdorf R. Germania	7887	puncte
1968	Tommey H. SUA	8193	puncte
1972	Avilov N. U.R.S.S	8454	puncte
1976	Jenner B. S.U.A.	8618	puncte
1980	Thompson D. Marea Britanie	8495	puncte

ATLETISM

Atletism (f.)

100 m plat

1928	Robinson E. S.U.A.	12,2	sec
1932	Walasiewicz S. Polonia	11,9	sec
1936	Stephens H. S.U.A.	11,5	sec
1948	Blankers-Koen F. Olanda	11,9	sec
1952	Jackson M. Australia	11,5	sec
1956	Cuthbert B. Australia	11,5	sec
1960	Rudolph W. S.U.A.	11,0	sec
1964	Tyus M. S.U.A.	11,4	sec
1968	Tyus M. S.U.A.	11,0	sec
1972	Stecher R. R.D.G.	11,07	sec
1976	Richter A. R.F.G.	11,0	sec
1980	Kondratieva L. U.R.S.S.	11,06	sec

200 m plat

1948	Blankers-Koen F. Olanda	24,4	sec
1952	Jackson M. Australia	23,7	sec
1956	Cuthbert B. Australia	23,4	sec
1960	Rudolph W. S.U.A.	24,0	sec
1964	McGuire E. S.U.A.	23,0	sec
1968	Kirszenstein M. Polonia	22,5	sec
1972	Stecher R. R.D.G.	22,4	sec
1976	Eckert B. R.D.G.	22,3	sec
1980	Wockel B. R.D.G.	22,03	sec

400 m plat

1964	Cuthbert B. Australia	52,0	sec
1968	Besson R. Franța	52,0	sec
1972	Zehrt M. R.D.G.	51,0	sec
1976	Szewinska I. Polonia	49,2	sec
1980	Koch M. R.D.G.	48,88	sec

800 m plat

1928	Radke-Batschauer L. Germania	2:16,8	min
1960	Schewekowa-Lisenko L. U.R.S.S.	2:04,3	min
1964	Packer M. Marea Britanie	2:01,1	min
1968	Manning E. S.U.A.	2:00,9	min
1972	Falck H. R.F.G.	1:58,6	min
1976	Kazankina T. U.R.S.S.	1:54,9	min
1980	Olizarenko N. U.R.S.S	1:53,5	min

1 500 m plat

1972	Bragina L. U.R.S.S.	4:01,4	min
1976	Kazankina T. U.R.S.S.	4:05,4	min
1980	Kazankina T. U.R.S.S.	3:56,6	min

80 m garduri

1932	Didrikson M. S.U.A.	11,7	sec
1936	Valla T. Italia	11,7	sec
1948	Blankers-Koen F. Olanda	11,2	sec
1952	Strickland S. Australia	10,9	sec
1956	Strickland S. Australia	10,7	sec
1960	Press I. U.R.S.S.	10,8	sec
1964	Balzer K. Germania	10,5	sec
1968	Caird P. Australia	10,3	sec

Scanned with OKEN Scanner

100 m garduri

1972	Ehrhadt E. R.D.G.	12,5 sec
1976	Schaller J. R.D.G.	12,7 sec
1980	Komisova V. U.R.S.S.	12,56 sec

Săritura în lungime

1948	Gyarmati O. Ungaria	5,69 m
1952	Williams Y. Noua Zeelandă	6,24 m
1956	Krzesinska E. Polonia	6,35 m
1960	Krepkina V. U.R.S.S.	6,37 m
1964	Rand M. Marea Britanie	6,76 m
1968	Viscopoleanu V. *Romînia*	6,82 m
1972	Rosendahl H. R.F.G.	6,78 m
1976	Voigt A. R.D.G.	6,72 m
1980	Kolpakova T. U.R.S.S.	7,06 m

Săritura în înălțime

1928	Catherwood E. Canada	1,59 m
1932	Shiley J. S.U.A.	1,65 m
1936	Csák I. Ungaria	1,60 m
1948	Coachman A. S.U.A.	1,68 m
1952	Brand E. Africa de Sud	1,67 m
1956	McDaniel M. S.U.A.	1,76 m
1960	Balaș I. *România*	1,85 m
1964	Balaș I. *România*	1,90 m
1968	Rezkova D. Cehoslovacia	1,82 m
1972	Meyfarth U. R.F.G.	1,92 m
1976	Ackermann R. R.D.G.	1,93 m
1980	Simeoni S. Italia	1,97 m

Aruncarea greutății

1948	Ostermeyer O. Franța	13,75 m
1952	Zibina G. U.R.S.S.	15,28 m
1956	Tyschkewits T. U.R.S.S.	16,59 m
1960	Press T. U.R.S.S.	17,32 m
1964	Press T. U.R.S.S.	18,14 m
1968	Gummel M. R.D.G.	19,61 m
1972	Chijhova N. U.R.S.S.	21,03 m
1976	Hristova I. Bulgaria	21,16 m
1980	Slupianek R.D.G.	22,41 m

Aruncarea discului

1928	Konopacka E. Polonia	39,62 m
1932	Copeland L. S.U.A.	40,58 m
1936	Mauermayer G. Germania	47,63 m
1948	Ostermeyer M. Franța	41,92 m
1952	Romașkova N. U.R.S.S.	51,42 m
1956	Fikotova O. Cehoslovacia	53,69 m
1960	Ponomareva N. U.R.S.S.	55,10 m
1964	Press T. U.R.S.S.	57,27 m
1968	Manoliu L. *România*	58,28 m
1972	Melnik F. U.R.S.S.	66,62 m
1976	Schlaak E. R.D.G.	69,00 m
1980	Jahl E. R.D.G.	69,96 m

Aruncarea sulițeI

1932	Didrikson M. S.U.A.	43,68 m
1936	Fleischer T. Germania	45,18 m
1948	Bauma H. Austria	45,57 m
1952	Zatopkova D. Cehoslovacia	50,47 m
1956	Jaunzeme I. U.R.S.S.	53,86 m
1960	Ozolina E. U.R.S.S.	55,98 m
1964	Peneș M. *România*	60,54 m
1968	Németh M. Ungaria	60,36 m
1972	Fuchs R. R.D.G.	63,88 m
1976	Fuchs R. R.D.G.	65,94 m
1980	Colon M. Cuba	68,40 m

Stafeta 4 × 100 m

1928	Canada	48,4 sec
1932	S.U.A.	47,0 sec
1936	S.U.A.	46,9 sec
1948	Olanda	47,5 sec
1952	S.U.A.	45,9 sec
1956	Australia	44,5 sec

Scanned with OKEN Scanner

1960	S.U.A.	44,5 sec
1964	Polonia	43,6 sec
1968	S.U.A.	42,8 sec
1972	R.F.G.	42,8 sec
1976	R.D.G.	42,5 sec
1980	R.D.G.	41,60 sec

Pentatlon

1964	Press I. U.R.S.S.	5246 puncte
1968	Becker C. R.F.G.	5098 puncte
1972	Peters M. Marea Britanie	4801 puncte
1976	Siegl S. R.D.G.	4745 puncte
1980	Tkacenko N. U.R.S.S	5083 puncte

BASCHET

baschet (m.)

1936 S.U.A.
1948 S.U.A.
1952 S.U.A.
1956 S.U.A.
1960 S.U.A.
1964 S.U.A.
1968 S.U.A.
1972 U.R.S.S.
1976 S.U.A.
1980 Iugoslavia

BASCHET

baschet (f.)

1976 U.R.S.S.
1980 U.R.S.S.

BOX

Categoria semimuscă

1968 Rodriguez A. Venezuela
1972 Gedő G. Ungaria
1976 Hernandez J. Cuba
1980 Şabirov Ş. U.R.S.S.

Categoria muscă

1904 Finnegan G. S.U.A.
1920 De Genaro F. S.U.A.
1924 La Barba F. S.U.A.
1928 Kocsis A. Ungaria
1932 Énekes I. Ungaria
1936 Kaiser W. Germania
1948 Perez P. Argentina
1952 Brooks N. S.U.A.
1956 Spinks T. Marea Britanie
1960 Török G. Ungaria
1964 Atzori O. Italia
1968 Delgado M. Mexic
1972 Kostadinov G. Bulgaria
1976 Randolph L. S.U.A.
1980 Lesov P. Bulgaria

Categoria cocoş

1904 Kirk O. S.U.A.
1908 Thomas H. Marea Britanie
1920 Walker C. Africa de Sud
1924 Smith W. Africa de Sud
1928 Tamagnini V. Italia
1932 Gwynne H. Canada
1936 Sergo U. Italia
1948 Csik T. Ungaria
1952 Hämälainen P. Finlanda
1956 Behrendt W. Germania
1960 Grigoriev O. U.R.S.S.
1964 Skurai W. Japonia
1968 Sokolov V. U.R.S.S.
1972 Martinez O. Cuba
1976 Yong Jo Gu R.P.D. Coreeană
1980 Hernandez J. Cuba

Scanned with OKEN Scanner

Categoria pană

1904 Kirk O.L. S.U.A.
1908 Gunn R. Marea Britanie
1920 Fritsch P. Franța
1924 Fields J. S.U.A.
1928 Van Klaveren L. Olanda
1932 Robledo C. Argentina
1936 Casanovas O. Argentina
1948 Formenti E. Italia
1952 Zachara T. Cehoslovacia
1956 Safronov V. U.R.S.S.
1960 Mosso F. Italia
1964 Stepacikin I. U.R.S.S.
1968 Roldan O. Mexic
1972 Kuznetzov B. U.R.S.S.
1976 Davis H. S.U.A.
1980 Fink R. R.D.G.

Categoria semiușoară

1904 Spanger H.I. S.U.A.
1908 Grace F. Marea Britanie
1920 Mosberg S. S.U.A.
1924 Nielsen H. Danemarca
1928 Orlandi C. Italia
1932 Stevens L. Africa de Sud
1936 Harangi I. Ungaria
1948 Dreyer G. Africa de Sud
1952 Bolognesi A. Italia
1956 McTaggard R. Marea Britanie
1960 Pazdior K. Polonia
1964 Grudzien I. Polonia
1968 Harris J. S.U.A.
1972 Stepanski J. Polonia
1976 Leonard R. S.U.A.
1980 Herrera A. Cuba

Categoria ușoară

1952 Adkins C. S.U.A.
1956 Jengibarjan V. V. U.R.S.S.
1960 Nemecek B. Cehoslovacia
1964 Kulej A. Polonia
1968 Kulej A. Polonia
1972 Seales R. S.U.A.
1976 Bachfeld J. R.D.G.
1980 Oliva P. Italia

Categoria semimijlocie

1904 Young A. S.U.A.
1920 Schneider T. Canada
1924 Delarge J. Belgia
1928 Morgan E. Noua Zeelandă
1932 Flynn E. S.U.A.
1936 Suvio S. Finlanda
1948 Torma G. Cehoslovacia
1952 Chychla Z. Polonia
1956 Linca N. *România*
1960 Benvenuti G. Italia
1964 Kasprzyk W. Polonia
1968 Wolke R. R.D.G.
1972 Correa E. Cuba
1976 Rybicki J. Polonia
1980 Aldama A. Cuba

Categoria mijlocie mică

1952 Papp L. Ungaria
1956 Papp L. Ungaria
1960 McClure W. S.U.A.
1964 Lagutin M. U.R.S.S.
1968 Lagutin M. U.R.S.S.
1972 Kottysch D. R.F.G.
1976 Spinks H. S.U.A.
1980 Martinez A. Cuba

Categoria mijlocie

1904 Mayer C. S.U.A.
1908 Douglas J. Marea Britanie
1920 Mallin H. Marea Britanie
1924 Mallin H. Marea Britanie
1928 Toscani P. Italia
1932 Barth C. S.U.A.

1936 Despeaux J. Franța
1948 Papp L. Ungaria
1952 Patterson F. S.U.A.
1956 Șatkov G. U.R.S.S.
1960 Crock E. S.U.A.
1964 Popenscenko J. U.R.S.S.
1968 Finnegan G. Marea Britanie
1972 Lemeschev V. U.R.S.S.
1976 Spinks M. S.U.A.
1980 Gomez J. Cuba

Categoria semigrea

1920 Eagan E. S.U.A.
1924 Mitchell H. Marea Britanie
1928 Avendano V. Argentina
1932 Carstens D. Africa de Sud
1936 Michelot R. Franța
1948 Hunter G. Africa de Sud
1952 Lee N. S.U.A.
1956 Boyd J. S.U.A.
1960 Clay C. S.U.A.
1964 Pinto B. Italia
1968 Posnyak T. U.R.S.S.
1972 Parlov M. Iugloslavia
1976 Spinks L. U.S.A.
1980 Kacear S. Iugoslavia

Categoria grea

1904 Berger S. S.U.A.
1908 Oldman A. Marea Britanie
1920 Rawson R. Marea Britanie
1924 von Porat O. Norvegia
1928 Jurado R. Argentina
1932 Lovell S. Argentina
1936 Runge H. Germania
1948 Iglesias R. Argentina
1952 Sanders E. S.U.A.
1956 Rademacher P. S.U.A.
1960 De Piccoli F. Italia
1964 Frazier J. S.U.A.
1968 Foreman S. S.U.A.
1972 Stevenson T. Cuba
1976 Stevenson T. Cuba
1980 Stevenson T. Cuba

CAIAC-CANOE

Caiac-canoe (m.)

Caiac simplu 500 m

1976 Dîba V. *România*
1980 Parfenovici V. U.R.S.S.

Canoe simplu 500 m

1976 Rogov A. U.R.S.S.
1980 Postrehin S. U.R.S.S.

Caiac dublu 500 m

1976 Mattern + Olbricht R.D.G.
1980 Parfenovici + Ciuhrai U.R.S.S.

Canoe dublu 500 m

1976 Petrenko + Vinogradov U.R.S.S.
1980 Foltán L. + Fáskuti I. Ungaria

Caiac simplu 1 000 m

1936 Hradetzky G. Austria
1948 Frederiksson G. Suedia
1952 Frederiksson G. Suedia
1956 Frederiksson G. Suedia
1960 Hansen E. Danemarca
1964 Pettersson O. Suedia
1968 Hesz I. Ungaria
1972 Schaperenko A. U.R.S.S.
1976 Helm R. R.D.G.
1980 Helm R. R.D.G.

Scanned with OKEN Scanner

Canoe simplu 1 000 m

1936 Amyot F. Canada
1948 Holecek J. Cehoslovacia
1952 Holecek J. Cehoslovacia
1956 Rotman L. *România*
1960 Parti J. Ungaria
1964 Eschert R. Germania
1968 Tatai J. Ungaria
1972 Pațaichin I. *România*
1976 Ljubek M. Iugoslavia
1980 Lubenov L. Bulgaria

Caiac dublu 1 000 m

1936 Krainz + Dorfner Austria
1948 Berglund + Klingström Suedia
1952 Wires + Histanen Finlanda
1956 Scheuer + Miltemberger Germania
1960 Frederiksson + Sjödelius Suedia
1964 Sjödellus + Utterberg Suedia
1968 Schaparenk + Morosow U.R.S.S.
1972 Gorbacev + Kratassyuk U.R.S.S.
1976 Nagorni + Romanovski U.R.S.S.
1980 Parfenovici V. + Ciuhrai S. U.R.S.S.

Canoe dublu 1 000 m

1936 Syrovotka + Brzak Cehoslovacia
1948 Brzak + Kudrna Cehoslovacia
1952 Rasch + Haunstaft Danemarca
1956 Dumitru + Ismailciuc *România*
1960 Geischter + Makarenko U.R.S.S.
1964 Chimitch + Ostschepkow U.R.S.S.
1968 Pațaichin + Covaliov *România*
1972 Chessyunac + Lobadov U.R.S.S.
1976 Petrenko + Vinogradov U.R.S.S.
1980 Pațaichin I. + Simionov T. *Românin*

Caiac 4 1 000 m

1964 U.R.S.S.
1968 Norvegia
1972 U.R.S.S.
1976 U.R.S.S.
1980 R.D.G.

CAIAC-CANOE

Caiac-canoe (f.)

Caiac simplu 500 m

1948 Hoff K. Danemarca
1952 Saimo S. Finlanda
1956 Dementyeva E. U.R.S.S.
1960 Seredina A. U.R.S.S.
1964 Chewdosiuk I. U.R.S.S.
1968 Pinaieva E. U.R.S.S.
1972 Riabcinskaia I. U.R.S.S.
1976 Zirzow C. R.D.G.
1980 Fischer B. R.D.G.

Caiac dublu 500 m

1960 Seredina + Subina U.R.S.S.
1964 Esser + Zimmermann Germania
1968 Esser + Zimmermann R.F.G.
1972 Pinayeva + Kuryschenko U.R.S.S.
1976 Gopova + Kreft U.R.S.S.
1980 Genaus C. + Bischof M. R.D.G.

CANOTAJ

Canotaj (m.)

Schif 1

1900 Barrelet H. Franța
1904 Greer F. S.U.A.
1908 Blackstaffe H. Marea Britanie
1912 Kinnear W. Marea Britanie
1920 Kelly J. S.U.A.

1924 Beresford J. Marea Britanie
1928 Pearce H. Australia
1932 Pearce H. Australia
1936 Schäfer G. Germania
1948 Wood M. Australia
1952 Tschukalar I. U.R.S.S.
1956 Ivanov V. U.R.S.S.
1960 Ivanov V. U.R.S.S.
1964 Ivanov V. U.R.S.S.
1968 Wiennese F. Olanda
1972 Malişev I. U.R.S.S.
1976 Karppinen P. Finlanda
1980 Karppinen P. Finlanda

Dublu vîsle

1904 S.U.A.
1920 S.U.A.
1924 S.U.A.
1928 S.U.A.
1932 S.U.A.
1936 Marea Britanie
1948 Marea Britanie
1952 Argentina
1956 U.R.S.S.
1960 Cehoslovacia
1964 U.R.S.S.
1968 U.R.S.S.
1972 U.R.S.S.
1976 Norvegia
1980 R.D.G.

Dublu fără cîrmaci

1908 Marea Britanie
1924 Olanda
1928 Germania
1932 Marea Britanie
1936 Germania
1948 Marea Britanie
1952 S.U.A.
1956 S.U.A.
1960 U.R.S.S.
1964 Canada
1968 R.D.G.
1972 R.D.G.
1976 R.D.G.
1980 R.D.G.

Dublu cu cîrmaci

1900 Olanda
1904 S.U.A.
1920 Italia
1924 Elveţia
1928 Elveţia
1932 S.U.A.
1936 Germania
1948 Danemarca
1952 Franţa
1956 S.U.A.
1960 Germania
1964 S.U.A.
1968 Italia
1972 R.D.G.
1976 R.D.G.
1980 R.D.G.

4 rame fără cîrmaci

1924 Marea Britanie
1928 Marea Britanie
1932 Marea Britanie
1936 Germania
1948 Italia
1952 Iugoslavia
1956 Canada
1960 S.U.A.
1964 Danemarca
1968 R.D.G.
1972 R.D.G.

Scanned with OKEN Scanner

1976 R.D.G.
1980 R.D.G.

4 cu cîrmaci

1900 Germania
1912 Germania
1920 Elveția
1924 Elveția
1928 Italia
1932 Germania
1936 Germania
1948 S.U.A.
1952 Cehoslovacia
1956 Italia
1960 Germania
1964 Germania
1968 Noua Zeelandă
1972 Marea Britanie
1976 U.R.S.S.
1980 R.D.G.

8 + 1

1900 S.U.A.
1904 S.U.A.
1908 Marea Britanie
1912 Marea Britanie
1920 S.U.A.
1924 S.U.A.
1928 S.U.A.
1932 S.U.A.
1936 S.U.A.
1948 S.U.A.
1952 S.U.A.
1956 S.U.A.
1960 Germania
1964 S.U.A.
1968 Marea Britanie
1972 Noua Zeelandă
1976 R.D.G.
1980 R.D.G.

Canotaj (f.)

Schif simplu

1976 Scheiblich C. R.D.G.
1980 Toma S. *România*

Dublu vîsle

1976 Bulgaria
1980 U.R.S.S.

Dublu fără cîrmaci

1976 Bulgaria
1980 R.D.G.

4 + 1 vîsle

1976 R.D.G.
1980 R.D.G.

4 + 1 rame

1976 R.D.G.
1980 R.D.G.

8 + 1

1976 R.D.G.
1980 R.D.G.

CĂLĂRIE

Dresaj individual

1900 Haegeman P. Belgia
1912 Bonde C. Suedia
1920 Lundblad J. Suedia
1924 Linder E. Suedia
1928 v. Langen C. Germania
1932 Lesage F. Franța
1936 Pollay H. Germania

1948 Moser H. Elveția
1952 St. Cyr H. Suedia
1956 St. Cyr H. Suedia
1960 Filatov S. U.R.S.S.
1964 Chammartin S. Elveția
1968 Kisimov V. U.R.S.S.
1972 Linsenhoff L. R.F.G.
1976 Stueckelber C. Elveția
1980 Theurer E. Austria

Dresaj pe echipe

1928 Germania
1932 Franța
1936 Germania
1948 Franța
1952 Elveția
1956 Elveția
1964 Germania
1968 R.F.G.
1972 U.R.S.S.
1976 R.F.G.
1980 U.R.S.S.

Proba completă (individual)

1912 Nordlander A. Suedia
1920 Mörner N. Suedia
1924 v. d. Voort Olanda
1928 de Mortanges P. Olanda
1932 de Mortanges P. Olanda
1936 Stubbendorf L. Germania
1948 Chevallier B. Franța
1952 v. Blixen-Finecke H. Suedia
1956 Kastenman P. Australia
1960 Morgan L. Australia
1964 Checolli P. Italia
1968 Guyon R. Franța
1972 Meade R. Marea Britanie
1976 Coffin E. S.U.A.
1980 Roman F. Italia

Proba completă (echipe)

1912 Suedia
1920 Suedia
1924 Olanda
1928 Olanda
1932 S.U.A.
1936 Germania
1948 S.U.A.
1952 Suedia
1956 Marea Britanie
1960 Australia
1964 Italia
1968 Marea Britanie
1972 Marea Britanie
1976 S.U.A.
1980 U.R.S.S.

Obstacole (individual)

1912 Cariou J. Franța
1920 Lequio T. Italia
1924 Gemuseus A. Elveția
1928 Ventura F. Cehoslovacia
1932 Nishi T. Japonia
1936 Hasse K. Germania
1948 Mariles-Cortez H. Mexic
1952 d'Oriola P. Franța
1956 Winkler H. Germania
1960 R.D.Inzeo R. Italia
1964 d'Oriola P. Franța
1968 Steinkraus J. S.U.A.
1972 Mancinelli G. Italia
1976 Schockemoehle A. Marea Britanie
1980 Kowalczyk J. Polonia

Marele premiu al națiunilor

1912 Suedia
1920 Suedia
1924 Suedia
1928 Spania
1936 Germania

Scanned with OKEN Scanner

1948 Mexic
1952 Marea Britanie
1956 Germania
1960 Germania
1964 Germania
1968 Canada
1972 Marea Britanie
1976 Franţa
1980 U.R.S.S.

R.D.G. + R.F.G.

CICLISM

Viteză 1 000 m

1896 Mosson P. Franţa
1900 Taillandier G. Franţa
1904 Hurley M. S.U.A.
1920 Peters M. Olanda
1924 Michard L. Franţa
1928 Beaufrand R. Franţa
1932 van Egmond J. Olanda
1936 Merkens T. Germania
1948 Ghella M. Italia
1952 Sacchi E. Italia
1956 Rousseau M. Franţa
1960 Gaiardoni S. Italia
1964 Petenella O. Italia
1968 Morelon D. Franţa
1972 Morelon D. Franţa
1976 Grunke K. R.D.G.
1980 Thoms L. R.D.G.

1 000 m cu start de pe loc

1900 Masson P. Franţa*
1904 Hurley M. S.U.A.*
1908 Johnson W. Marea Britanie
1928 Falk-Hansen W. Danemarca
1932 Gray E. Australia
1936 van Vliet A. Olanda
1948 Dupont J. Franţa
1952 Mockidge R. Australia
1956 Faggin L. Italia
1960 Gaiardoni S. Italia
1964 Sercu F. Belgia
1968 Trentin O. Franţa
1972 Fredborg N. Danemarca
1976 Tkac A. Cehoslovacia

* S-a disputat pe distanţa de 660 yarzi

Urmărire pe echipe (4 000 m)

1900 S.U.A.*
1908 Marea Britanie**
1920 Italia
1924 Italia
1928 Italia
1932 Italia
1936 Franţa
1948 Franţa
1952 Italia
1956 Italia
1960 Italia
1964 Germania
1968 Danemarca
1972 R.F.G.
1976 R.F.G.
1980 U.R.S.S.

Fond (individual)

1896 Konstantinidis A. Grecia
1904 Downing B. S.U.A.
1908 Bartlet C. Marea Britanie
1912 Lewis R. Africa de Sud
1920 Stenqvist H. Suedia
1924 Blanchonnet A. Franţa
1928 Hansen H. Danemarca
1932 Pavesi A. Italia
1936 Charpentier R. Franţa
1948 Beyaert J. Franţa
1952 Noyelle A. Belgia

* S-a disputat pe distanţa de 1 500 m.
** S-a disputat pe distanţa de 1 810,47 m.

1956 Baldini E. Italia
1960 Kapitonov V. U.R.S.S.
1964 Zanin I. Italia
1968 Vianalli J. Italia
1972 Kuiper H. Olanda
1976 Johansson B. Suedia
1980 Suhuruenko S. U.R.S.S.

Cursa de fond pe echipe

1912 Suedia
1920 Franţa
1924 Franţa
1928 Danemarca
1932 Italia
1936 Franţa
1948 Belgia
1952 Belgia
1956 Franţa
1960 Italia
1964 Olanda
1968 Olanda
1972 U.R.S.S.
1976 U.R.S.S.
1980 U.R.S.S.

Tandem viteză

1908 Franţa
1920 Marea Britanie
1924 Franţa
1928 Olanda
1932 Franţa
1936 Germania
1948 Italia
1952 Australia
1956 Australia
1960 Italia

100 km echipe (Contratimp)

1912 Suedia
1920 Franţa
1924 Franţa
1928 Danemarca
1932 Italia
1936 Franţa
1948 Belgia
1952 Belgia
1956 Franţa
1960
1964
1968
1972 U.R.S.S.
1976 U.R.S.S.
1980 U.R.S.S.

Urmărire individuală

1968
1972
1976
1980 Bundi-Oill R. Elveţia

FOTBAL

1900 Marea Britanie
1904 Canada
1908 Marea Britanie
1912 Marea Britanie
1920 Belgia
1924 Uruguai
1928 Uruguai
1936 Italia
1948 Suedia
1952 Ungaria
1956 U.R.S.S.
1960 Iugoslavia
1964 Ungaria
1968 Ungaria
1972 Polonia
1976 R.D.G.
1980 R.D.G.

Scanned with OKEN Scanner

GIMNASTICĂ

Gimnastică (m.)

Individual compus

1900 Sandras J. Franța
1904 Heida A. S.U.A.
1908 Braglia A. Italia
1912 Braglia A. Italia
1920 Zampori G. Italia
1924 Stukely L. Iugoslavia
1928 Miez G. Suedia
1932 Neri R. Italia
1936 Schwarzmann A. Germania
1948 Huhtanen V. Finlanda
1952 Ciukarin V. U.R.S.S.
1956 Ciukarin V. U.R.S.S.
1960 Schachlin B. U.R.S.S.
1964 Endo A. Japonia
1968 Kato S. Japonia
1972 Kato S. Japonia
1976 Andrianov N. U.R.S.S.
1980 Ditiatin A. U.R.S.S.

Echipe

1904 S.U.A.
1908 Suedia
1912 Italia
1920 Italia
1924 Italia
1928 Elveția
1932 Italia
1936 Germania
1948 Finlanda
1952 U.R.S.S.
1956 U.R.S.S.
1960 Japonia
1964 Japonia
1968 Japonia
1972 Japonia
1976 Japonia
1980 U.R.S.S.

Sol

1932 Pelle I. Ungaria
1936 Miez G. Elveția
1948 Pataki F. Ungaria
1952 Thoresson T. Suedia
1956 Muratov V. U.R.S.S.
1960 Aihara N. Japonia
1964 Menichelli I. Italia
1968 Kato S. Japonia
1972 Andrianov N. U.R.S.S.
1976 Andrianov N. U.R.S.S.
1980 Bruckner R.D.G.

Cal cu mînere

1896 Zutter L. Suedia
1904 Heida A. S.U.A.
1924 Wilhelm J. Elveția
1928 Hänggi H. Elveția
1932 Pelle I. Ungaria
1936 Frey K. Germania
1948 Aaltonen P. Finlanda
1952 Ciukarin V. U.R.S.S.
1956 Schaklin B. U.R.S.S.
1960 Ekman E. Finlanda
1964 Cerar V. Iugoslavia
1968 Cerar V. Iugoslavia
1972 Klimenko V. U.R.S.S.
1976 Magyar Z. Ungaria
1980 Magyar Z. Ungaria

Inele

1896 Mitropulos J. Grecia
1904 Glass H. S.U.A.
1924 Martino F. Italia
1928 Stukeej L. Iugoslavia
1932 Gulack G. S.U.A.
1936 Hudec A. Cehoslovacia
1948 Frei K. Elveția
1952 Șaginian E. U.R.S.S.
1956 Assarian A. U.R.S.S.

Scanned with OKEN Scanner

1960 Assarian A. U.R.S.S.
1964 Hayata Y. Japonia
1968 Nakayama A. Japonia
1972 Nakayama A. Japonia
1976 Andrianov N. U.R.S.S.
1980 Ditiatin A. U.R.S.S.

Sărituri

1896 Schumann K. Germania
1904 Heida A. S.U.A.
Eyser G. S.U.A.
1924 Kriz F. S.U.A.
1928 Mack E. Elveţia
1932 Guglielmetti S. Italia
1936 Schwarzmmann A. Germania
1948 Aaltonen P. Finlanda
1952 Ciukarin V. U.R.S.S.
1956 Bantz H. Germania R.F.G.+R.D.G.
Muratow V. U.R.S.S.
1960 Şachlin B. U.R.S.S.
Ono T. Japonia
1964 Yamashita N. Japonia
1968 Voronin I. U.R.S.S.
1972 Köste K. R.D.G.
1976 Andrianov N. U.R.S.S.
1980 Andrianov N. U.R.S.S.

Paralele

1896 Flatow A. Germania
1904 Eyser G. S.U.A.
1924 Güttinger A. Elveţia
1928 Vácha L. Cehoslovacia
1932 Neri R. Italia
1936 Frey K. Germania
1948 Rousch M. Elveţia
1952 Eugster H. Elveţia
1956 Ciukarin V. U.R.S.S.
1960 Şahlin B. U.R.S.S.
1964 Endo A. Japonia
1968 Nakayama A. Japonia
1972 Kato S. Japonia
1976 Kato S. Japonia
1980 Tkacev A. U.R.S.S.

Bară fixă

1896 Weingärtner H. Germania
1904 Heida A. S.U.A.
Hennig E. S.U.A.
1924 Stukelj L. Iugoslavia
1928 Miez G. Elveţia
1932 Bixler D. S.U.A.
1936 Saavala A. Finlanda
1948 Stalder J. Elveţia
1952 Gündhard J. Elveţia
1956 Ono T. Japonia
1960 Ono T. Japonia
1964 Şahlin B. U.R.S.S.
1968 Nakayama A. Japonia
Voronin I. U.R.S.S.
1972 Tsukahara M. Japonia
1976 Tsukahara M. Japonia
1980 Delcev S. Bulgaria

GIMNASTICĂ

Gimnastică (f.)

Individual compus

1952 Goroşowskaia M. U.R.S.S.
1956 Latînina L. U.R.S.S.
1960 Latînina L. U.R.S.S.
1964 Ceaslavska M. Cehoslovacia
1968 Ceaslavska M. Cehoslovacia
1972 Tourisceva L. U.R.S.S.
1976 Comăneci N. *Romănia*
1980 Davîdova E. U.R.S.S.

Echipe

1928 Olanda
1936 Germania
1948 Cehoslovacia

1952 U.R.S.S.
1956 U.R.S.S.
1960 U.R.S.S.
1964 U.R.S.S.
1968 U.R.S.S.
1972 U.R.S.S.
1976 U.R.S.S.
1980 U.R.S.S.

Bîrnă

1952 Bocearova N. U.R.S.S.
1956 Keleti A. Ungaria
1960 Bosciakova Cehoslovacia
1964 Ceaslavska M. Cehoslovacia
1968 Kuşinskaia R. U.R.S.S.
1972 Korbut O. U.R.S.S.
1976 Comăneci N. *România*
1980 Comăneci N. *România*

Paralele inegale

1952 Korondi M. Ungaria
1956 Keleti A. Ungaria
1960 Astahova P. U.R.S.S.
1964 Astahova P. U.R.S.S.
1968 Ceaslavska M. Cehoslovacia
1972 Janz K. R.D.G.
1976 Comăneci N. *România*
1980 Gnauck M. R.D.G.

Sărituri

1952 Kalinciuk E. U.R.S.S.
1956 Latinina L. U.R.S.S.
1960 Nikolaeva M. U.R.S.S.
1964 Ceaslavska M. Cehoslovacia
1968 Ceaslavska M. Cehoslovacia
1972 Janz K. R.D.G.
1976 Kim N. U.R.S.S.
1980 Şapoşnikova N. U.R.S.S.

Sol

1952 Keleti A. Ungaria
1956 Keleti A. Ungaria
Latinina L. U.R.S.S.
1960 Latinina L. U.R.S.S.
1964 Latinina L. U.R.S.S.
1968 Ceaslavska M. Cehoslovacia
Petrik E. U.R.S.S.
1972 Korbut O. U.R.S.S.
1976 Kim N. U.R.S.S.
1980 Comăneci N. *România*

HALTERE

Categoria muscă (52 kg)

1972 Smalcerz Z. Polonia 337,5 kg (trei stiluri)
1976 Voronin A. U.R.S.S. 242,5 kg (două stiluri)
1980 Osmanoliev K. U.R.S.S. 245,0 kg

Categoria cocoş (56 kg)

1948 De Pietro J. S.U.A. 307,5 kg
1952 Udodov I. U.R.S.S. 315,5 kg
1956 Vinci C. S.U.A. 342,5 kg
1960 Vinci C. S.U.A. 345,0 kg
1964 Wochonin I. U.R.S.S. 357,5 kg
1968 Nassiri N. Iran 367,5 kg
1972 Földi I. Ungaria 377,5 kg
1976 Nurikian N. Bulgaria 262,5 kg(două stiluri)
1980 Nunez D. Cuba 275,0 kg

Categoria pană (60 kg)

1920 de Haas F. Belgia 220,0 kg
1924 Gabetti P. Italia 402,5 kg

1928	Andrysek F. Austria	287,5 kg
1932	Sovigny R. Franța	287,5 kg
1936	Terlazzo A. S.U.A.	312,5 kg
1948	Fayad M. Egipt	332,5 kg
1952	Chimișkian R. U.R.S.S.	337,5 kg
1956	Berger I. S.U.A.	352,5 kg
1960	Miniaev E. U.R.S.S.	372,5 kg
1964	Miyake K. Japonia	397,5 kg
1968	Miyake K. Japonia	392,5 kg
1972	Nourikian N. Bulgaria	402,5 kg
1976	Kolesnikov N. U.R.S.S.	285,0 kg (două stiluri)
1980	Mazin V. U.R.S.S.	290,0 kg

Categoria ușoară (67,5 kg)

1920	Neyland A. Estonia	257,5 kg
1924	Decottignies E. Franța	440,0 kg
1928	Helbig K. Germania	322,5 kg
	Haas A. Austria	322,5 kg
1932	Duverger R. Franța	325,0 kg
1936	Mesbah M. Egipt	342,5 kg
1948	Shams I. Egipt	360,0 kg
1952	Kono T. S.U.A.	362,5 kg
1956	Rîbak I. U.R.S.S.	380,0 kg
1960	Bușuev U.R.S.S.	397,5 kg
1964	Baszanowski W. Polonia	432,5 kg
1968	Baszanowski W. Polonia	437,5 kg
1972	Kirșinov M. U.R.S.S.	460,0 kg
1976	Korol P. U.R.S.S.	305,0 kg (două stiluri)
1980	Russev I. Bulgaria	342,0 kg

Categoria semimijlocie (75 kg)

1920	Gance B. Franța	245,0 kg
1924	Galimberti C. Italia	492,5 kg
1928	Roger F. Franța	335,0 kg
1932	Ismayr R. Germania	345,0 kg
1936	El Thouni K. Egipt	387,5 kg
1948	Spellman F. S.U.A.	390,0 kg
1952	George P. S.U.A.	400,0 kg
1956	Bogdanowski F. U.R.S.S.	420,0 kg
1960	Kurinov A. U.R.S.S.	437,5 kg
1964	Zdrazila J. Cehoslovacia	445,0 kg
1968	Kurenzow I. U.R.S.S.	475,0 kg
1972	Bikov I. Bulgaria	485,0 kg
1976	Mitkov J. Bulgaria	335,0 kg
1980	Zlatev A. Bulgaria	360,0 kg

Categoria mijlocie (82,5 kg)

1920	Cadine E. Franța	290,0 kg
1924	Rigoulot C. Franța	502,5 kg
1928	Noseir S. Egipt	355,0 kg
1932	Hostin L. Franța	365,0 kg
1936	Hostin L. Franța	372,5 kg
1948	Stanczyk S. S.U.A.	417,5 kg
1952	Lomakin T. U.R.S.S.	417,5 kg
1956	Kono T. S.U.A.	447,5 kg
1960	Palinski I. Polonia	442,5 kg
1964	Plukfelder S. U.R.S.S.	475,0 kg
1968	Selitsky V. U.R.S.S.	485,0 kg
1972	Jenssen L. Norvegia	507,5 kg
1976	Sarl V. U.R.S.S.	365,0 kg
1980	Vardanian I. U.R.S.S.	400,0 kg

Categoria semigrea (90 kg)

1952	Schmeansky N. S.U.A.	445,0 kg
1956	Vorobiov A. U.R.S.S.	462,5 kg
1960	Vorobiov A. U.R.S.S.	472,5 kg
1964	Golovanov I. U.R.S.S.	487,5 kg
1968	Kangasniemi I. Finlanda	517,5 kg
1972	Nikolov A. Bulgaria	525,0 kg
1976	Rigert D. U.R.S.S.	382,5 kg
1980	Baczakó P. Ungaria	377,5 kg

Categoria grea (110 kg)

1920	Bottino F. Italia	270,0 kg
1924	Tonani G. Italia	517,5 kg
1928	Strasberger J. Germania	372,5 kg

1932	Skobla J. Cehoslovacia	380,0 kg
1936	Manger J. Germania	410,0 kg
1948	Davis J. S.U.A.	452,5 kg
1952	Davis J. S.U.A.	460,0 kg
1956	Anderson P. S.U.A.	500,0 kg
1960	Wlasov I. U.R.S.S.	537,6 kg
1964	Iabotinski V. U.R.S.S.	572,5 kg
1968	Iabotinski V. U.R.S.S.	572,5 kg
1972	Talts J. U.R.S.S.	580,0 kg
1976	Zaitzev I. U.R.S.S.	385,0 kg
1980	Taranenko L. U.R.S.S.	422,5 kg

Categoria supergrea (+110 kg)

1972	Alexeev V. U.R.S.S.	640,0 kg
1976	Alexeev V. U.R.S.S.	440,0 kg
1980	Rahmanov S. U.R.S.S.	440,0 kg

HANDBAL

Handbal (m.)

1936 Germania
1972 Iugoslavia
1976 U.R.S.S.
1980 R.D.G.

Handbal (f.)

1976 U.R.S.S.
1980 U.R.S.S.

HOCHEI PE IARBĂ

Hochei pe iarbă (m.)

1908 Marea Britanie
1920 Marea Britanie
1928 India
1932 India
1936 India
1948 India
1952 India
1956 India
1960 Pakistan
1964 India
1968 Pakistan
1972 R.F.G.
1976 Noua Zeelandă
1980 India

Hochei pe iarbă (f.)

1980 Zimbabwe

JUDO

Categoria 60 kg

1964 Nakatani W. Japonia
1972 Kawaguchi A. Japonia
1976 Rodriguez C. Cuba
1980 Rey T. Franța

Categoria 65 kg

1972 Nomura M. Japonia
1976 Nevzorov I. U.R.S.S.
1980

Categoria 71 kg

1964 Okano M. Japonia
1972 Sekine I. Japonia
1976 Sonoda N. Japonia

Categoria 78 kg

1972 Ciociosvili L. U.R.S.S.
1976 Ninomya T. Japonia

Categoria 86 kg

1964 Inokuma M. Japonia
1972 Ruska N. Olanda
1976 Novikov V. U.R.S.S.

Scanned with OKEN Scanner

Categoria 95 kg

1980 Van de Walle R. Belgia

Categoria +95 kg

1980 Parisi A. Franţa

Categoria open

1964 Geesink L. Olanda
1972 Ruska N. Olanda
1976 Uemura W. Japonia
1980 Lorenz D. R.D.G.

LUPTE CLASICE

Categoria 48 kg

1972 Berceanu G. *România*
1976 Sumakov A. U.R.S.S.
1980 Uşkempirov Z. U.R.S.S.

Categoria 52 kg

1948 Lombardi P. Italia
1952 Gurevici B. U.R.S.S.
1956 Solowiev N. U.R.S.S.
1960 Pîrvulescu D. *România*
1964 Hanahara T. Japonia
1968 Kirov P. Bulgaria
1972 Kirov P. Bulgaria
1976 Konstantinov V. U.R.S.S.
1980 Blagizde V. U.R.S.S.

Categoria 57 kg

1924 Pütsep E. Estonia
1928 Leucht C. Germania
1932 Brendel J. Germania
1936 Lőrincz M. Ungaria
1948 Pettersen K. Suedia
1952 Hodos I. Ungaria
1956 Vîrupaev K. U.R.S.S.
1960 Karavaev O. U.R.S.S.
1964 Ishigushi A. Japonia
1968 Varga J. Ungaria
1972 Kazakov R. U.R.S.S.
1976 Ukkola P. Finlanda
1980 Şerikov Ş. U.R.S.S.

Categoria 62 kg

1912 Koskela K. Finlanda
1920 Friman O. Finlanda
1924 Anttila K. Finlanda
1928 Wäli V. Estonia
1932 Gozzi G. Italia
1936 Evkan Y. Turcia
1948 Oktav M. Turcia
1952 Punkin J. U.R.S.S.
1956 Mäkinen R. Finlanda
1960 Sille M. Turcia
1964 Polyák W. Ungaria
1968 Rurua V. U.R.S.S.
1972 Markov G. Bulgaria
1976 Lipien K. Polonia
1980 Migiakis S. Grecia

Categoria 68 kg

1908 Porro F. Italia
1912 Väre E. Finlanda
1920 Väre E. Finlanda
1924 Friman O. Finlanda
1928 Keresztes L. Ungaria
1932 Malmberg E. Suedia
1936 Koskela L. Finlanda
1948 Freij K. Suedia
1952 Safin H. U.R.S.S.
1956 Lehtonen K. Finlanda
1960 Koridze A. U.R.S.S.
1964 Ayvaz F. Turcia
1968 Mumemura T. Japonia
1972 Kisamudtinov S. U.R.S.S.
1976 Nalbandian S. U.R.S.S.
1980 Rusu Ş. *România*

Categoria 74 kg

1928 Kokinen V. Finlanda
1932 Johansson I. Suedia
1936 Svedberg R. Suedia
1948 Andersson G. Suedia
1952 Szilvási M. Ungaria
1956 Bayrak M. Turcia
1960 Bayrak M. Turcia
1964 Kolesow I. U.R.S.S.
1968 Vesper R. R.D.G.
1972 Macha V. Cehoslovacia
1976 Bikov A. U.R.S.S.
1980 Kocsis F. Ungaria

Categoria 82 kg

1908 Martensson F. Suedia
1912 Johansson C. Suedia
1920 Westergren C. Suedia
1924 Vesterlund E. Finlanda
1928 Kokinen V. Finlanda
1932 Kokinen V. Finlanda
1936 Johansson I. Suedia
1948 Grönberg A. Suedia
1952 Grönberg A. Suedia
1956 Kartosia G. U.R.S.S.
1960 Dobrev D. Bulgaria
1964 Simic P. Iugoslavia
1968 Metz H. R.D.G.
1972 Hegedűs C. Ungaria
1976 Petkovics M. Iugoslavia
1980 Korban G. U.R.S.S.

Categoria 90 kg

1908 Weckman V. Finlanda
1920 Johansson C. Suedia
1924 Westergren C. Suedia
1932 Svensson R. Suedia
1936 Cadier A. Suedia
1948 Nilsson K. Suedia
1952 Gröndahl K. Finlanda
1956 Nicolaev V. U.R.S.S.
1960 Kiss T. Turcia
1964 Radeff N. Bulgaria
1968 Radeff N. Bulgaria
1972 Rezantsev V. U.R.S.S.
1976 Rezantsev V. U.R.S.S.
1980 Nottny N. Ungaria

Categoria 100 kg

1896 Schumann K. Germania
1908 Weisz R. Ungaria
1912 Saarela Y. Finlanda
1920 Lindfors A. Finlanda
1924 Deglane H. Franţa
1928 Svensson R. Suedia
1932 Westergren C. Suedia
1936 Palusalu K. Estonia
1948 Kirecci A. Turcia
1952 Kotkas J. U.R.S.S.
1956 Parfenov A. U.R.S.S.
1960 Bogdan I. U.R.S.S.
1964 Kozma T. Ungaria
1968 Kozma T. Ungaria
1972 Martinescu N. *România*
1976 Balboşin N. U.R.S.S.
1980 Raikov G. Bulgaria

Categoria +100 kg

1972 Roscin A. U.R.S.S.
1976 Kolcinski A. U.R.S.S.
1980 Kolcinski A. U.R.S.S.

LUPTE LIBERE

Categoria 48 kg

1972 Dimitriev R. U.R.S.S.
1976 Isaev H. U.R.S.S.
1980 Pollio C. Italia

Categoria 52 kg

1904 Curry R. S.U.A.
1948 Viitala L. Finlanda
1952 Gemici H. Turcia
1956 Ţsalkalamanidze M. U.R.S.S.
1960 Bilek A. Turcia
1964 Yoshida F. Japonia
1968 Nakato A. Japonia
1972 Kato K. Japonia
1976 Takada Y. Japonia
1980 Beloglasov A. U.R.S.S.

Categoria 57 kg

1904 Mehnert G. S.U.A.
1908 Mehnert G. S.U.A.
1924 Pihlajamäki K. Finlanda
1928 Mäkinen K. Finlanda
1932 Pearce R. S.U.A.
1936 Zombori Ö. Ungaria
1948 Askar N. Turcia
1952 Ishii S. Japonia
1956 Dagistanli M. Turcia
1960 McCann T. S.U.A.
1964 Uetake Y. Japonia
1968 Uetake Y. Japonia
1972 Yanagida H. Japonia
1976 Umin V. U.R.S.S.
1980 Beloglazov S. U.R.S.S.

Categoria 62 kg

1904 Niflot I. S.U.A.
1908 Dole G. S.U.A.
1920 Ackerly C. S.U.A.
1924 Reed R. S.U.A.
1928 Morrison A. S.U.A.
1932 Pihlajamäki H. Finlanda
1936 Pihlajamäki K. Finlanda
1948 Bilge G. Turcia
1952 Şit B. Turcia
1956 Sasahara S. Japonia
1960 Dagistanil M. Turcia
1964 Watanabe F. Japonia
1968 Kaneko H. Japonia
1972 Abdulbekov Z. U.R.S.S.
1976 Mo Yang R.P. Coreea
1980 Magomedgason A. U.R.S.S.

Categoria 68 kg

1904 Bradshaw B. S.U.A.
1908 Relwyskow G. Marea Britanie
1920 Anttila K. Finlanda
1924 Vis R. S.U.A.
1928 Käpp O. Estonia
1932 Pacome G. Franţa
1936 Kárpáti K. Ungaria
1948 Atik C. Turcia
1952 Anderberg O. Suedia
1956 Habibi E. Iran
1960 Wilson S. S.U.A.
1964 Valtcev N. Bulgaria
1968 Mohaved H. Iran
1972 Gabler D. S.U.A.
1976 Pinigin P. U.R.S.S.
1980 Absaidov S. U.R.S.S.

Categoria 74 kg

1904 Roem O. S.U.A.
1924 Gehri H. Elveţia
1928 Haavisto A. Finlanda
1932 van Beber J. S.U.A.
1936 Lewis K.F. S.U.A.
1948 Dogu Y. Turcia
1952 Smith W. S.U.A.
1956 Ikeda M. Japonia
1960 Blubaugh D. S.U.A.
1964 Ogan N. Turcia
1968 Atalay T. Turcia
1972 Wells W. S.U.A.
1976 Date J. Japonia
1980 Raicev V. Bulgaria

Categoria 82 kg

1908 Bacon S. Marea Britanie
1920 Leine E. Finlanda
1924 Hagmann F. Elveţia
1928 Kyburz E. Elveţia
1932 Johansson I. Suedia
1936 Poilvé E. Franţa
1948 Brand G. S.U.A.
1952 Cimakuridze D. U.R.S.S.
1956 Nicolov N. Bulgaria
1960 Güngör N. Turcia
1964 Gardjev P. Bulgaria
1968 Gurevich I. U.R.S.S.
1972 Tediasvili L. U.R.S.S.
1976 Peterson J. S.U.A.
1980 Abilov I. Bulgaria

Categoria 90 kg

1904 Erikson C. S.U.A.
1908 Weckman L. Finlanda
1920 Larsson A. Suedia
1928 Sjöstedt T. Suedia
1936 Fridell K. Suedia
1948 Wittemberg H. S.U.A.
1952 Palm W. Suedia
1956 Takhti G. Iran
1960 Atli I. Turcia
1964 Medved I. U.R.S.S.
1968 Ayik H. Turcia
1972 Peterson B. S.U.A.
1976 Tediaschvili L. U.R.S.S.
1980 Oganesian S. U.R.S.S.

Categoria 100 kg

1904 Hansen B. S.U.A.
1908 O'Kelly G. Marea Britanie
1920 Roth R. Elveţia
1924 Steele H. S.U.A.
1928 Richthoff J. Suedia
1932 Richthoff J. Suedia
1936 Palusalu K. Estonia
1948 Bobis G. Ungaria
1952 Mekokischvili A. U.R.S.S.
1956 Kaplan H. Turcia
1960 Dietrich W. Germania
1964 Iwanitzki V. U.R.S.S.
1968 Medved A. U.R.S.S.
1972 Jarygin I. U.R.S.S.
1976 Jarygin I. U.R.S.S.
1980 Mato I. U.R.S.S.

Categoria +100 kg

1972 Medved I. U.R.S.S.
1976 Andiev S. U.R.S.S.
1980 Andiev S. U.R.S.S.

NATAŢIE

Nataţie (m.)

100 m liber

1896	Hajós A. Ungaria	1:22,2	min*
1904	Halmay Z. Ungaria	1:02,8	min*
1908	Daniels C. S.U.A.	1:05,6	min
1912	Kahanamoku D. S.U.A.	1:03,4	min
1920	Kahanamoku D. S.U.A.	1:00,4	min
1924	Weismüller J. S.U.A.	59,0	sec
1928	Weismüller J. S.U.A.	58,6	sec
1932	Miyasaki Y. Japonia	58,2	sec
1936	Csik F. Ungaria	57,6	sec
1948	Ris W. S.U.A.	57,3	sec
1952	Scholes C. Australia	57,4	sec
1956	Henricks J. Australia	55,4	sec
1960	Devitt J. Australia	55,2	sec
1964	Schollander D. S.U.A.	53,4	sec
1968	Wenden J. Australia	52,2	sec
1972	Spitz M. S.U.A.	51,2	sec
1976	Montgomery J. S.U.A.	49,9	sec
1980	Woithe J. R.D.G.	50,40	sec

* S-a înotat 100 yarzi

200 m liber

1900	Lane H. Australia	2:25,2	min
1904	Daniels P. S.U.A.	2:44,2	min
1968	Wenden J. Australia	1:55,2	min
1972	Spitz M. S.U.A.	1:52,7	min
1976	Furniss B. S.U.A.	1:50,2	min
1980	Kopliakov S. U.R.S.S.	1:49,81	min

400 m liber

1896	Neumann P. Austria	8:12,0	min*
1904	Daniels C. S.U.A.	6:16,2	min**
1908	Taylor H. Marea Britanie	5:36,8	min
1912	Hodgson G. Canada	5:24,4	min
1920	Ross N. S.U.A.	5:26,8	min
1924	Weismüller J. S.U.A	5:04,2	min
1928	Zorilla A. Argentina	5:01,6	min
1932	Crabbe C. S.U.A.	4:48,4	min
1936	Medica J. S.U.A.	4:44,5	min
1948	Smith W. S.U.A.	4:41,0	min
1952	Boiteux J. Franţa	4:30,7	min
1956	Rose M. Australia	4:27,3	min
1960	Rose M. Australia	4:18,3	min
1964	Schollander D. S.U.A.	4:12,2	min
1968	Burton J. S.U.A.	4:09,0	min
1972	Cooper B. Australia	4:00,27	min
1976	Goodell B. S.U.A.	3:51,9	min
1980	Salnikov V. U.R.S.S	3:51,31	min

1 500 m liber

1896	Hajós A. Ungaria	18:22,2	min***
1900	Jarvis J. Marea Britanie	13:40,2	min****
1904	Rausch E. Germania	27:18,2	min*
1908	Taylor H. Marea Britanie	22:48,4	min
1912	Hodgson G. Canada	22:00,0	min
1920	Ross N. S.U.A.	22:23,2	min
1924	Charlton A. Australia	20:06,6	min
1928	Borg A, Suedia	19:51,8	min
1932	Kitamura K. Japonia	19:12,4	min
1936	Terada N. Japonia	19:13,7	min
1948	McLane J. S.U.A.	19:18,5	min
1952	Konno F. S.U.A.	18:30,3	min
1956	Rose M. Australia	17:58,9	min
1960	Konrads J. Australia	17:19,6	min
1964	Windle O. Australia	17:01,7	min
1968	Burton M. S.U.A.	16:39,9	min
1972	Burton M. S.U.A.	15:52,5	min
1976	Goodell S.U.A.	15:02,4	min
1980	Salnikov V. U.R.S.S.	14:58,27	min

* S-a înotat pe 500 m.
** S-a înotat pe 440 yarzi
*** S-a înotat 1 200 m.
**** S-a înotat 1 000 m.

100 m bras

1968	McKenzie J. S.U.A.	1:07,7	min
1972	Taguchi N. Japonia	1:04,9	min
1976	Hencken J. S.U.A.	1:03,1	min
1980	Goodhew D. Marea Britanie	1:03,34	min

200 m bras

1908	Holman F. Marea Britanie	3:09,2	min
1912	Bathe W. Germania	3:01,8	min
1920	Malmroth H. Suedia	3:04,4	min
1924	Skelton R. S.U.A.	2:56,6	min

* S-a înotat 1 609 m.

1928	Tsuruta Y. Japonia	2:48,8	min
1932	Tsuruta Y. Japonia	2:45,4	min
1936	Hamuro T. Japonia	2:41,5	min
1948	Verdeur J. S.U.A.	2:39,3	min
1952	Davies J. Australia	2:34,4	min
1956	Furukawa M. Japonia	2:34,7	min
1960	Mulliken W. S.U.A.	2:37,4	min
1964	O'Brien J. Australia	2:27,8	min
1968	Munoz J. Mexic	2:28,7	min
1972	Henkken J. S.U.A.	2:15,1	min
1976	Wilkie D. Marea Britanie	2:21,5	min
1980	Zulpa R. U.R.S.S.	2:15,85	min

100 m spate

1900	Hoppemberg E. Germania	2:47,0	min*
1904	Brack W. Germania	1:16,8	min**
1908	Bieberstein A. Germania	1:24,6	min
1912	Hebner H. S.U.A.	1:21,2	min
1920	Kealoha W. S.U.A.	1:15,2	min
1924	Kealoha W. S.U.A.	1:13,2	min
1928	Kojak G. S.U.A.	1:08,2	min
1932	Kiyokawa M. Japonia	1:08,6	min
1936	Kyiefer A. S.U.A.	1:05,9	min
1948	Stack A. S.U.A.	1:06,4	min
1952	Oyakawa Y. Japonia	1:05,4	min
1956	Theile D. Australia	1:02,2	min
1960	Theile D. Australia	1:01,9	min
1968	Matthes R. R.D.G.	58,7	seo
1972	Matthes R. R.D.G.	55,5	seo
1976	Naber J. S.U.A.	55,4	see
1980	Baron B. Suedia	56,53	seo

* S-a înotat 200 m
** S-a înotat 100 yarzi

200 m spate

1900	Hoppemberg E. Germania	2:47,0	min
1964	Graef P. S.U.A.	2:10,3	min
1968	Matthes R. R.D.G.	2:09,6	min
1972	Matthes R. R.D.G.	2:02,8	min
1976	Naber J. S.U.A.	1:59,1	min
1980	Wladár S. Ungaria	2:01,93	min

100 m delfin (fluture)

1968	Russel B. S.U.A.	55,9	sec
1972	Spitz M. S.U.A.	54,2	sec
1976	Vogel M. S.U.A.	54,3	sec
1980	Arvidsson P. Suedia	54,92	sec

200 m delfin (fluture)

1956	Yorzyk W. S.U.A.	2:19,3	min
1960	Troy M. S.U.A.	2:12,8	min
1964	Berry J. Australia	2:06,6	min
1968	Robie S. S.U.A.	2:08,7	min
1972	Spitz M. S.U.A.	2:00,7	min
1976	Bruner M. S.U.A.	1:59,2	min
1980	Fesenko S. U.R.S.S.	1:59,76	min

400 m mixt

1964	Roth J. S.U.A.	4:45,4	min
1968	Hickox S. S.U.A.	4:48,4	min
1972	Larsson G. Suedia	4:31,9	min
1976	Strachan R. S.U.A.	4:23,6	min
1980	Sidorenko A. U.R.S.S	4:22,89	min

Ștafeta 4 × 100 m mixt

1960 S.U.A.
1964 S.U.A.
1968 S.U.A.
1972 S.U.A.

1976 S.U.A.
1980 Australia

Ștafeta 4 × 200 m liber

1908 Marea Britanie
1912 Australia
1920 S.U.A.
1924 S.U.A.
1928 S.U.A.
1932 Japonia
1936 Japonia
1948 S.U.A.
1952 S.U.A.
1956 Australia
1960 S.U.A.
1964 S.U.A.
1968 S.U.A.
1972 S.U.A.
1976 S.U.A.
1980 U.R.S.S.

SĂRITURI ÎN APĂ

Trambulină

1904 Sheldon G. S.U.A.
1908 Zürner A. Germania
1912 Günther P. Germania
1920 Kuehn L. S.U.A.
1924 White A. S.U.A.
1928 Desjardins P. S.U.A.
1932 Galitzen M. S.U.A.
1936 Degener R. S.U.A.
1948 Harlan B. S.U.A.
1952 Browning D. S.U.A.
1956 Clotworthy R. S.U.A.
1960 Tobian G. S.U.A.
1964 Sitzberger J. S.U.A.
1968 Wrightson G. S.U.A.
1972 Vasin V. U.R.S.S.
1976 Boggs P. S.U.A.
1980 Portnov A. U.R.S.S.

Platformă

1908 Johansson N. Suedia
1912 Adlerz E. Suedia
1920 Pinkston C. S.U.A.
1924 White A. S.U.A.
1928 Desjardins P. S.U.A.
1932 Smith H. S.U.A.
1936 Wayne M. S.U.A.
1948 Lee S. S.U.A.
1952 Lee S. S.U.A.
1956 Capilla P. Mexic
1960 Webster J. S.U.A.
1964 Webster J. S.U.A.
1968 Dibiasi K. Italia
1972 Dibiasi K. Italia
1976 Dibiasi K. Italia
1980 Hoffmann F. R.D.G.

Natație (f.)

100 m liber

1912	Durack F. Australia	1:22,2	min
1920	Bleibtrey E. S.U.A.	1:13,6	min
1924	Lackie E. S.U.A.	1:12,4	min
1928	Osipowich A. S.U.A.	1:11,0	min
1932	Madison H. S.U.A.	1:06,8	min
1936	Maștenbroek H. Olanda	1:05,9	min
1948	Andersen G. Danemarca	1:06,3	min
1952	Szőke K. Ungaria	1:06,8	min
1956	Fraser D. Australia	1:02,0	min
1960	Fraser D. Australia	1:01,2	min
1964	Fraser D. Australia	59,5	sec
1968	Henne E. S.U.A.	1:00,0	min
1972	Neilson S. S.U.A.	58,5	sec
1976	Ender K. R.D.G.	55,6	sec
1980	Krause B. R.D.G.	54,79	sec

200 m liber

1968	Meyer E. S.U.A.	2:10,5	min
1972	Gould J. Australia	2:03,56	min
1976	Ender K. R.D.G.	1:59,2	min
1980	Krause B. R.D.G.	1:58,33	min

400 m liber

1920	Bleibtrey E. S.U.A.	4:34,0	min
1924	Norelius M. S.U.A.	6:02,2	min
1928	Norelius M. S.U.A.	5:42,8	min
1932	Madison H. S.U.A.	5:28,5	min
1936	Mastembroek H. Olanda	5:26,4	min
1948	Curtis A. S.U.A.	5:17,8	min
1952	Gyenge V. Ungaria	5:12,1	min
1956	Crapp L. Australia	4:54,6	min
1960	v. Saltza C. S.U.A.	4:50,6	min
1964	Duenkel G. S.U.A.	4:43,3	min
1968	Meyer N. S.U.A.	4:31,8	min
1972	Gould S. Australia	4:19,0	min
1976	Thümer P. R.D.G.	4:09,8	min
1980	Diers I. R.D.G.	4:08,76	mn

800 m liber

1968	Meyer N. S.U.A.	9:24,0	min
1972	Rothhammer K. S.U.A.	8:53,6	min
1976	Thümer P. R.D.G.	8:37,1	min
1980	Ford M. Australia	8:28,90	min

100 m spate

1924	Bauer S. S.U.A.	1:23,2	min
1928	Braun M. Olanda	1:22,0	min
1932	Holm E. S.U.A.	1:19,4	min
1936	Senff D. Olanda	1:18,9	min
1948	Harup K. Danemarca	1:14,4	min
1952	Harrison J. Africa de Sud	1:14,3	min
1956	Grinham J. Marea Britanie	1:12,9	min
1960	Burke L. S.U.A.	1:09,3	min
1964	Ferguson R. S.U.A.	1:07,7	min
1968	Hall J. S.U.A.	1:06,2	min
1972	Belote M. S.U.A.	1:05,7	min
1976	Richter V. Danemarca	1:01,8	min
1980	Reinisch R. R.D.G.	1:00,86	min

200 m spate

1968	Watson J. S.U.A.	2:24,6	min
1972	Belote M. S.U.A.	2:19,1	min
1976	Richter U. R.D.G.	2:13,4	min
1980	Reinisch R. R.D.G.	2:11,77	min

100 m bras

1968	Bjedov K. Iugoslavia	1:15,8	min
1972	Carr C. S.U.A.	1:13,5	min
1976	Anke H. R.D.G.	1:11,6	min
1980	Geweniger U. R.D.G.	1:10,22	min

200 m bras

1924	Morton L. Marea Britanie	3:33,2	min
1928	Schrader H. Germania	3:12,6	min
1932	Dennis C. Australia	3:06,3	min
1936	Maehata H. Japonia	3:03,6	min
1948	van Vilet N. Olanda	2:57,2	min
1952	Székely E. Ungaria	2:51,7	min
1956	Happe U. Germania	2:53,1	min
1960	Lonsbrough A. Marea Britanie	2:49.5	min
1964	Prosumencikova U.R.S.S.	2:46 4	min
1968	Wichman N. S.U.A.	2:44 4	min
1972	Whittield B. Australia	2:41,7	min
1976	Kochewaia M. URSS	2:33,3	min
1980	Kaciusite L. U.R.S.S.	2:29,54	min

Scanned with OKEN Scanner

100 m delfin (fluture)

1956	Mann S. S.U.A.	1:11,0	min
1960	Schuler C. S.U.A.	1:09,5	min
1964	Stouder R. S.U.A.	1:04,7	min
1968	McClements A. Australia	1:05,5	min
1972	Aoki M. Japonia	1:03,3	min
1976	Ender K. R.D.G.	1:01,0	min
1980	Metschuck K. R.D.G.	1:00,42	min

200 m delfin

1968	Kok M. Olanda	2:24,7	min
1972	Moe J. S.U.A.	2:15,5	min
1976	Pollack H. R.D.G.	2:11,4	min
1980	Geissler I. R.D.G.	2:10,44	min

400 m mixt

1964	de Varona J. S.U.A.	5:18,7	min
1968	Kolb M. S.U.A.	5:08,5	min
1972	Neall G. Australia	5:02,9	min
1976	Tauber U. R.D.G.	4:42,7	min
1980	Schneider P. R.D.G.	4:36,29	min

4 × 200 m liber — Ștafeta

1976 S.U.A.

4 × 100 m liber — Ștafeta

1912 Marea Britanie
1920 S.U.A.
1924 S.U.A.
1928 S.U.A.
1932 S.U.A.
1936 Olanda
1948 S.U.A.
1952 Ungaria
1956 Australia
1960 S.U.A.
1964 S.U.A.
1968 S.U.A.
1972 S.U.A.
1976 S.U.A.
1980 R.D.G.

4 × 100 m mixt — Ștafeta

1960 S.U.A.
1964 S.U.A.
1968 S.U.A.
1972 S.U.A.
1976 R.D.G.
1980 R.D.G.

Sărituri în apă (f.)

Trambulină

1920 Riggin A. S.U.A.
1924 Becker E. S.U.A.
1928 Meany H. S.U.A.
1932 Coleman G. S.U.A.
1936 Gestring M. S.U.A.
1948 Draves V. S.U.A.
1952 McCormick P. S.U.A.
1956 McCormick P. S.U.A.
1960 Krämer I. Germania
1964 Krämer I. Germania
1968 Gossick K. S.U.A.
1972 King M. S.U.A.
1976 Chandler J. S.U.A.
1980 Kalinina I. U.R.S.S.

Platformă

1912 Johansson G. Suedia
1920 Fryland S. Danemarca
1924 Smith C. S.U.A.
1928 Pinkston B. S.U.A.
1932 Poynton D. S.U.A.
1936 Poynton D. S.U.A.
1948 Draves V. S.U.A.
1952 McCormick P. S.U.A.
1956 McCormick P. S.U.A.
1960 Krämer I. Germania

Scanned with OKEN Scanner

1964 Bush G. S.U.A.
1968 Duchkova C. Cehoslovacia
1972 Knape U. Suedia
1976 Vaitsehovskaia E. U.R.S.S.
1980 Jaschkle M. R.D.G.

PENTATLON MODERN

Individual

1912 Lillienhöök G. Suedia 27,0 puncte
1920 Dyrssen G. Suedia 18,0 puncte
1924 Lindman B. Suedia 18,0 puncte
1928 Thofelt S. Suedia 47,0 puncte
1932 Oxenstierne J. Suedia 32,0 puncte
1936 Handrick G. Germania 31,5 puncte
1948 Grut W. Suedia 16,0 puncte
1952 Hall L. Suedia 32,0 puncte
1956 Hall L. Suedia 4833,0 puncte
1960 Németh F. Ungaria 5024,0 puncte
1964 Török I. Ungaria 5116,0 puncte
1968 Ferm J. Suedia 4964,0 puncte
1972 Balczó A. Ungaria 5412,0 puncte
1976 Peciak Polonia 5520,0 puncte
1980 Starostin A. U.R.S.S. 5568 puncte

Echipe

1952 Ungaria
1956 U.R.S.S.
1960 Ungaria
1964 U.R.S.S.
1968 Ungaria
1972 U.R.S.S.
1976 Marea Britanie
1980 U.R.S.S.

POLO PE APĂ

1900 Marea Britanie
1904 S.U.A.
1908 Marea Britanie
1912 Marea Britanie
1920 Marea Britanie
1924 Franța
1928 Germania
1932 Ungaria
1936 Ungaria
1948 Italia
1952 Ungaria
1956 Ungaria
1960 Italia
1964 Ungaria
1968 Iugoslavia
1972 U.R.S.S.
1976 Ungaria
1980 U.R.S.S.

SCRIMĂ

Scrimă (m.)

Floretă individual (m.)

1896 Gravelotte R. Franța
1900 Costa C. Franța
1904 Fonst R. Cuba
1908 Alibert J. Franța
1912 Nadi N. Italia
1920 Nadi N. Italia
1924 Ducret R. Franța
1928 Gaudin L. Franța
1932 Marzi G. Italia
1936 Gaudini G. Italia
1948 Buhan J. Franța
1952 d'Oriola C. Franța
1956 d'Oriola C. Franța
1960 Zdanovich V. U.R.S.S.
1964 Franke H. Polonia
1972 Woyda W. Polonia
1976 Dal Zotto F. Italia
1980 Smirnov V. U.R.S.S.

Scanned with OKEN Scanner

Sabie individual

1896 Georgiadis J. Grecia
1900 Falaise G. Franța
1904 Diaz M. Cuba
1908 Fuchs J. Ungaria
1912 Fuchs J. Ungaria
1920 Nadi N. Italia
1924 Posta S. Ungaria
1928 Tersztyánszky Ö. Ungaria
1932 Piller G. Ungaria
1936 Kabos E. Ungaria
1948 Gerevich A. Ungaria
1952 Kovács P. Ungaria
1956 Kárpáti R. Ungaria
1960 Kárpáti R. Ungaria
1964 Pézsa I. Ungaria
1968 Pawlowsky L. Polonia
1972 Sidiak V. U.R.S.S.
1976 Krovopuskov V. U.R.S.S.
1980 Krovopuskov V. U.R.S.S.

Spadă individual

1900 Fonst Cuba
1904 Fonst Cuba
1908 Gostan Albert Franța
1912 Anspach P. Belgia
1920 Massard A. Franța
1924 Delporte C. Belgia
1928 Gaudin L. Franța
1932 Cornaggia C. Italia
1936 Riccardi F. Italia
1948 Cantone L. Italia
1952 Mangiarotti E. Italia
1956 Pavesi C. Italia
1960 Delfino G. Italia
1964 Kriss V. U.R.S.S.
1968 Kulcsár T. Ungaria
1972 Fenyvesi C. Ungaria
1976 Pusch A. R.F.G.
1980 Harmenberg Suedia

Floretă echipe

1904 Cuba
1920 Italia
1924 Franța
1928 Italia
1932 Franța
1936 Italia
1948 Franța
1952 Franța
1956 Italia
1960 U.R.S.S.
1964 U.R.S.S.
1968 Franța
1972 Polonia
1976 R.F.G.
1980 Franța

Sabie echipe

1908 Ungaria
1912 Ungaria
1920 Italia
1924 Italia
1928 Ungaria
1932 Ungaria
1936 Ungaria
1948 Ungaria
1952 Ungaria
1956 Ungaria
1960 Ungaria
1964 U.R.S.S.
1968 U.R.S.S.
1972 Italia
1976 U.R.S.S.
1980 U.R.S.S.

Spadă echipe

1908 Franța
1912 Belgia

Scanned with OKEN Scanner

1920 Italia
1924 Franța
1928 Italia
1932 Franța
1936 Italia
1948 Franța
1952 Italia
1956 Italia
1960 Italia
1964 Ungaria
1968 Ungaria
1972 Ungaria
1976 Suedia
1980 Franța

SCRIMĂ

Scrimă (f.)

Floretă individual

1924 Osiier E. Danemarca
1928 Mayer H. Germania
1932 Preis E. Austria
1936 Elek I. Ungaria
1948 Elek I. Ungaria
1952 Camber I. Italia
1956 Sheen G. Marea Britanie
1960 Schmid H. Germania
1964 Ujlaki V. Ungaria
1968 Novikova M. U.R.S.S.
1972 Ragno A. Italia
1976 Schwarzenberger I. Ungaria
1980 Tringuet P. Franța

Floretă echipe (f.)

1960 U.R.S.S.
1964 Ungaria
1968 U.R.S.S.
1972 U.R.S.S.
1976 U.R.S.S.
1980 Franța

TIR

Pistol liber

1896	Paine S. S.U.A.	442	puncte
1900	Röderer K. Suedia	503	puncte
1912	Lane A. S.U.A.	499	puncte
1920	Frederik C. S.U.A.	496	puncte
1936	Ullmann T. Suedia	559	puncte
1948	Wasquez E. Peru	545	puncte
1952	Benner N. S.U.A,	553	puncte
1956	Linnosvuo P. Finlanda	556	puncte
1960	Gusctscin U.R.S.S.	559	puncte
1964	Markkanen L. Finlanda	560	puncte
1968	Kosych V. U.R.S.S.	562	puncte
1972	Skanekar Suedia	567	puncte
1976	Potteck U. R.D.G.	573	puncte
1980	Melentev A. U.R.S.S.	581	puncte

Pistol viteză

1896	Phrangudis J. Grecia	344	puncte
1900	van Asbrock P. Belgia	58	puncte
1908	v. Asbrock P. Belgia	490	puncte
1912	Lane A. S.U.A.	287	puncte
1920	Paraense G. Brazilia	274	puncte
1924	Bailey N. S.U.A.	18	puncte
1932	Morigi R. Italia	42	puncte
1936	van Oyen C. Germania	36	puncte
1948	Takács K. Ungaria	580	puncte
1952	Takács K. Ungaria	579	puncte
1956	Petrescu Șt, *România*	587	puncte
1960	McMillan W. S.U.A.	587	puncte
1964	Linnosvuo U. Finlanda	592	puncte
1968	Zapedzky J, Polonia	593	puncte
1972	Zapedzky J. Polonia	595	puncte
1976	Klaar N. R.D.G.	597	puncte
1980	Ion, C, *România*	596	puncte

Scanned with OKEN Scanner

Armă liberă calibru redus

(poziția culcat)

1900	Carnell A, Marea Britanie		
1908	Carnell A. Marea Britanie	387	puncte
1912	Hird F. S.U.A.	194	puncte
1920	Nuesslein L. S.U.A.	391	puncte
1924	Coquelin C. Franța	398	puncte
1932	Rönmark B. Suedia	294	puncte
1936	Rögeberg W. Suedia	300	puncte
1948	Cook A. S.U.A.	599	puncte
1952	Sîrbu I. *România*	400	puncte
1956	Quelette G. Canada	600	puncte
1960	Kohnke P. Germania	590	puncte
1964	Hammerl V. Ungaria	597	puncte
1968	Kurka J. Cehoslovacia	598	puncte
1972	Li-Ho R.P. Coreea	599	puncte
1976	Smieszek K. Polonia	599	puncte
1980	Varga K. Ungaria	599	puncte

Armă liberă calibru redus

3 × 40 focuri

1952	Kongshaug E. Norvegia	1164	puncte
1956	Bogdanov A. U.R.S.S.	1172	puncte
1960	Schamburkin V. U.R.S.S.	1149	puncte
1964	Wigger J. S.U.A.	1164	puncte
1968	Klingner N. R.F.G.	1157	puncte
1972	Writer J. S.U.A.	1166	puncte
1976	Bassham L. S.U.A.	1162	puncte
1980	Vlasov V. U.R.S.S.	1173	puncte

Talere aruncate din șanț (trap)

1900	Erwing W. Canada	17	puncte
1908	Erwing W. Canada	72	puncte
1912	Graham J. S.U.A.	96	puncte
1920	Arie M. S.U.A.	95	puncte
1924	Halasy G. Ungaria	98	puncte
1952	Genereux G. Canada	192	puncte
1956	Rossini G. Italia	195	puncte
1960	Dumitrescu I. *România*	192	puncte
1964	Mattarelli G. Italia	198	puncte
1968	Braithwaite J. Marea Britanie	198	puncte
1972	Scalzone A. Italia	199	puncte
1976	Haldeman D. S.U.A.	190	puncte
1980	Giovanetti L. Italia	198	puncte

Talere aruncate din turn (skeet)

1968	Petrov V. U.R.S.S	198	puncte
1972	Wirnhier K. R.F.G.	195	puncte
1976	Panacek J. Cehoslovacia	198	puncte
1980	Rasmunssen L. Danemarca	196	puncte

Mistreț alergător

1972	Zhelezniak I. U.R.S.S.	569	puncte
1976	Gazov A. U.R.S.S.	579	puncte

TIR CU ARCUL

Tir cu arcul (m.)

1972	Williams J. S.U.A.	2528	puncte
1976	Pace D. S.U.A.	2571	puncte
1980	Poikolainen T. Finlanda	2455	puncte

Tir cu arcul (f.)

1972	Wilber D. S.U.A.	2424	puncte
1976	Ryon L. S.U.A.	2499	puncte
1980	Lezaberidze U.R.S.S.	2491	puncte

Scanned with OKEN Scanner

VOLEI

Volei (m.)

1964 U.R.S.S.
1968 U.R.S.S.
1972 Japonia
1976 Polonia
1980 U.R.S.S.

Volei (f.)

1964 Japonia
1968 U.R.S.S.
1972 U.R.S.S.
1976 Japonia
1980 U.R.S.S.

YACHTING

Clasa Soling

1972 Melges H. S.U.A.
1976 Tensen P. Danemarca
1980 Jensen P., Bandolowski V., Hansen E. Danemarca

Clasa Star

1980 Mankin V., Muzincenko A. U.R.S.S.

Clasa Flyng Dutchman („Olandezul zburător")

1960 Norvegia
1964 Noua Zeelandă
1968 Marea Britanie
1972 Marea Britanie
1976 R.F.G.
1980 Spania

Clasa Tempest

1972 Mankin V. U.R.S.S.
1976 Suedia

Clasa Finn

1920 Van den Bresen Olanda
1924 Huybrechts L. Belgia
1928 Thorell S. Suedia
1932 Lebrun J. Franţa
1936 Kagchelland D. Olanda
1948 Elvström P. Danemarca
1952 Elvström P. Danemarca
1956 Elvström P. Danemarca
1960 Elvström P. Danemarca
1964 Germania
1968 U.R.S.S.
1972 Maury S. Franţa
1976 Schuman J. R.D.G.
1980 Rechardt E. Finlanda

Clasa Tornado

1976 Marea Britanie
1980 Brazilia

Clasa 470

Soares M., Penido H. Brazilia

JOCURILE OLIMPICE DE IARNĂ

SCHI

Coborîre (m.)

1948 Oreiller H. Franţa
1952 Colo Z. Italia
1956 Sailer T. Austria
1960 Vuarnet J. Franţa
1964 Zimmermann E. Austria
1968 Killy J. Franţa
1972 Russi B. Elveţia
1976 Klammer F. Austria
1980 Stock L. Austria

Slalom uriaş (m.)

1952 Eriksen S. Norvegia
1956 Sailer T. Austria
1960 Staub R. Elveţia
1964 Bonlieu F. Franţa
1968 Killy J. Franţa
1972 G. Thöni Italia
1976 Hemmi J. Elveţia
1980 Stenmark I. Suedia

Slalom special (m.)

1948 Reinalter E. Elveţia
1952 Schneider O. Austria
1956 Sailer T. Austria
1960 Hinterseer E. Austria
1964 Stiegler J. Austria
1968 Killy J. Franţa
1972 Ochoa F. Spania
1976 Gros M. Italia
1980 Stenmark I. Suedia

Combinata alpină

1936 Pfnür F. Germania
1948 Oreiller J. Franţa

15 km fond

1924 Haug T. Norvegia
1928 Gröttumsbraaten J. Norvegia
1932 Utterström S. Suedia
1936 Larssen E. Suedia
1948 Lundström M. Suedia
1952 Brenden H. Norvegia
1956 Brenden H. Norvegia
1960 Brusveen H. Norvegia
1964 Mäentyranta E. Finlanda
1968 Grönningen H. Norvegia
1972 Lundbäck A. Suedia
1976 Bajukov V. U.R.S.S.
1980 Wassberg T. Suedia

30 km fond

1956 Hakulinen V. Finlanda
1960 Jernberg S. Suedia
1964 Mäentyranta E. Finlanda
1968 Nones F. Italia
1972 Vedenin V. U.R.S.S.
1976 Saveliev I. U.R.S.S.
1980 Zemiatov N. U.R.S.S.

50 km fond

1924 Haug T. Norvegia
1928 Hedlund E. Suedia
1932 Saarinen V. Finlanda
1936 Viklund E. Suedia

Scanned with OKEN Scanner

1948 Karlsson N. Suedia
1952 Hakulinen V. Finlanda
1956 Jernberg S. Suedia
1960 Hämälainen K. Finlanda
1964 Jernberg S. Suedia
1968 Ellefsaeter Norvegia
1972 Tyldum O. Norvegia
1976 Formo H. Norvegia
1980 Zemiatov N. U.R.S.S.

Ştafeta 4 × 10 km

1936 Finlanda
1948 Suedia
1952 Finlanda
1956 U.R.S.S.
1960 Finlanda
1964 Suedia
1968 Norvegia
1972 U.R.S.S.
1976 Finlanda
1980 U.R.S.S.

Combinata nordică

1924 Haug T. Norvegia
1928 Gröttumsbraaten J. Norvegia
1932 Gröttumsbraaten J. Norvegia
1936 Oddbjörn Hagen Norvegia
1948 Heikki Hasu Finlanda
1952 Simon Slättvik Norvegia
1956 Stenersen S. Norvegia
1960 Thoma Germania
1964 Knutsen G. Norvegia
1968 Keller F. R.F.G.
1972 Wehling H. R.D.G.
1976 Wehling H. R.D.G.
1980 Wehling H. R.D.G.

Sărituri la trambulina de 70 m

1924 Tullin-Tomas J. Norvegia
1928 Andersen A. Norvegia
1932 Ruud B. Norvegia
1936 Ruud B. Norvegia
1948 Hugsted Norvegia
1952 Bergmann P. Norvegia
1956 Hyvärinen A. Finlanda
1960 Recknagel H. R.D.G.
1964 Kankkonen V. Finlanda
1968 Raska J. Cehoslovacia
1972 Kasaya Y. Japonia
1976 Aschembach H. R.D.G.
1980 Innauer T. Austria

Sărituri la trambulina de 90 m

1964 Engan T. Norvegia
1968 Belousov V. U.R.S.S.
1972 Fortuna W. Polonia
1976 Schnabl H. Austria
1980 Tormanen J. Finlanda

Biatlon 20 km

1960 Lestander Suedia
1964 Melanin U.R.S.S.
1968 Solberg Norvegia
1972 Solberg Norvegia
1976 Kruglow U.R.S.S.
1980 Aliabaev A. U.R.S.S.

Biatlon 10 km

1976 Tihorov A. U.R.S.S.
1980 Ulrich F. R.D.G.

Ştafeta 4 × 7,5 km

1968 U.R.S.S.
1972 U.R.S.S.
1976 U.R.S.S.
1980 U.R.S.S.

Coborîre (f.)

1948 Schlunegger H. Elveţia
1952 Jochum-Beiser T. Austria
1956 Berthod M. Elveţia
1960 Biebl H. R.F.G.
1964 Haas C. Austria
1968 Pall O. Austria

Scanned with OKEN Scanner

1972 Nadig M.T. Elveţia
1976 Mittermaier R. R.F.G.
1980 Pröll-Moser A. Austria

Slalom uriaş

1952 Lawrence-Mead A. S.U.A.
1956 Reichert O. R.F.G.
1960 Rüegg Y. Elveţia
1964 Goitschel M. Franţa
1968 Greene N. Canada
1972 Nadig M.T. Elveţia
1976 Kreiner C. Canada
1980 Wenzel H. Austria

Slalom special (f.)

1948 Frazer G. S.U.A.
1952 Lawrence-Mead A. S.U.A.
1956 Colliard R. Elveţia
1960 Heggtveit A. Canada
1964 Goitschel C. Franţa
1968 Goitschel M. Franţa
1972 Cochran B. S.U.A.
1976 Mittermaier R. R.F.G.
1980 Wenzel H. Austria

Combinata alpină

1936 Cranz A. Germania
1948 Beiser E. Austria

5 km fond (f.)

1964 Boiarskich K. U.R.S.S.
1968 Gustafsson T. Suedia
1972 Kulakova G. U.R.S.S.
1976 Takalo A. Finlanda
1980 Smetanina R. U.R.S.S.

10 km fond (f.)

1952 Wideman L. Finlanda
1956 Kozirewa L. U.R.S.S.
1960 Gusakova M. U.R.S.S.
1964 Boiarskich K. U.R.S.S.
1968 Gustafsson T. Suedia
1972 Kulakowa G. U.R.S.S.
1976 Smetanina M. U.R.S.S.
1980 Petzold B. R.D.G.

Ştafeta 3 × 5 km

1956 Finlanda
1960 Suedia
1964 U.R.S.S.
1968 Norvegia
1972 U.R.S.S.
1976 U.R.S.S.
1980 R.D.G.

PATINAJ ARTISTIC

Patinaj artistic (m.)

1924 Grafström G. Suedia
1928 Grafström G. Suedia
1932 Schäfer K. Austria
1936 Schäfer K. Austria
1948 Button R. S.U.A.
1952 Button R. S.U.A.
1956 Jenkins H.A. S.U.A.
1960 Jenkins D.D. S.U.A.
1964 Schnelldorfer R.F.G.
1968 Schwarz W. Austria
1972 Nepela O. Cehoslovacia
1976 Curry T. Marea Britanie
1980 Cousing R. Marea Britanie

Patinaj artistic (f.)

1924 Planck H. Austria
1928 Henie S. Norvegia
1932 Henie S. Norvegia
1936 Henie S. Norvegia
1948 Scott B. Canada
1952 Altwegg J. Marea Britanie

Scanned with OKEN Scanner

1956 Albright T. S.U.A.
1960 Heiss C. S.U.A.
1964 Dijkstra S. Olanda
1968 Fleming P. S.U.A.
1972 Schuba B. Austria
1976 Hamill J. S.U.A.
1980 Pötzch A. R.D.G.

Perechi

1924 Engelmann/Berger Austria
1928 Joly/Brunet Franţa
1932 Brunet/Brunet Franţa
1936 Herber/Baier Germania
1948 Lannoy/Baugniet Belgia
1952 Falk/Falk
1956 Schwarz/Opelt Austria
1960 Wagner/Paul Canada
1964 Belousowa/Protopopow U.R.S.S.
1968 Belousowa/Protopopow U.R.S.S.
1972 Rodnina/Ulanow U.R.S.S.
1976 Rodnina/Zaiţev U.R.S.S.
1980 Rodnina/Zaiţev U.R.S.S.

Dans

1976 Pakhomowa/Gorschkow U.R.S.S.
1980 Liniciuk/Karponsov U.R.S.S.

PATINAJ VITEZĂ

Patinaj viteză (m.)

500 m

1924	Jewtraw C. S.U.A.	44,9	sec
1928	Thunberg C. Finlanda	43,4	sec
	Evensen T. Norvegia	43,4	sec
1932	Shea J. S.U.A.	43,4	sec
1936	Ballangrud I. Norvegia	43,4	sec
1948	Helgesen F. Norvegia	43,1	sec
1952	Henry K. S.U.A.	43,2	sec
1956	Grişin E. U.R.S.S.	40,2	sec
1960	Grişin E. U.R.S.S.	40,2	sec
1964	McDermott R. S.U.A.	40,1	sec
1968	Keller E. R.F.G.	40,3	sec
1972	Keller E. R.F.G.	39,4	sec
1976	Kulikow V. U.R.S.S.	39,1	sec
1980	Heiden E. S.U.A.	38,03	sec

1 000 m

1976	Müller H. S.U.A.	1:19,3	min
1980	Heiden E. S.U.A.	1:15,13	min

1 500 m

1924	Thunberg C. Finlanda	2:20,8	min
1928	Thunberg C. Finlanda	2:21,9	min
1932	Shea J. S.U.A.	2:57,7	min
1936	Mathiesen C. Norvegia	2:19,2	min
1948	Farstad S. Norvegia	2:17,6	min
1952	Andersen H. Norvegia	2:20,4	min
1956	Grişin E. U.R.S.S.	2:08,6	min
	Michailow I. U.R.S.S.	2:08,6	min
1960	Aas R. Norvegia	2:10,4	min
	Grişin E. U.R.S.S.	2:10,4	min
1964	Antsson A. U.R.S.S.	2:10,3	min
1968	Verkerk C. Olanda	2:03,4	min
1972	Schenk A. Olanda	2:02,9	min
1976	Storholt L. Norvegia	1:59,3	min
1980	Heiden E. S.U.A.	1:55,44	min

5 000 m

1924	Thunberg C. Finlanda	8:39,0	min
1928	Ballangrud I. Norvegia	8:50,5	min
1932	Jaffee I. S.U.A.	9:40,8	min
1936	Ballangrud I. Norvegia	8:19,6	min
1948	Liaklev R. Norvegia	8:29,4	min
1952	Andersen H. Norvegia	8:10,9	min
1956	Schilkow B. U.R.S.S.	7:48,7	min
1960	Kosiciohin V. U.R.S.S.	7:51,3	min

1964	Johannesen K. Norvegia	7:38,4	min
1968	Maier F. Norvegia	7:22,4	min
1972	Schenk A. Olanda	7:23,6	min
1976	Stensen T. Norvegia	7:24,4	min
1980	Heiden E. S.U.A.	7:02,29	min

10 000 m

1924	Skutnabb J. Finlanda	18:04,8	min
1932	Jaffee I. S.U.A.	19:13,8	min
1936	Ballangrud I. Norvegia	17:24,3	min
1948	Seyffarth A. Suedia	17:26,3	min
1952	Andersen H. Norvegia	16:45,8	min
1956	Ericsson S. Suedia	16:35,9	min
1960	Johannesen K. Norvegia	15:46,6	min
1964	Nilsson J. Suedia	15:50,1	min
1968	Hoeglin J. Suedia	15:23,6	min
1972	Schenk A. Olanda	15:01,3	min
1976	Kleine J. Olanda	14:50,5	min
1980	Heiden E. S.U.A.	14:28,13	min

Patinaj viteză (f.)

500 m

1960	Haase H. Germania (E.U.)	45,9	sec
1964	Skoblikowa L. U.R.S.S.	45,0	sec
1968	Titova L. U.R.S.S.	46,1	sec
1972	Henning A. S.U.A.	43,3	sec
1976	Young E. S.U.A.	42,7	sec
1980	Enke C. R.D.Germania	41,78	sec

1 000 m

1960	Gusewa K. U.R.S.S.	1:34,1	min
1964	Skoblikowa L. U.R.S.S.	1:33,2	min
1968	Geijssen C. Olanda	1:32,6	min
1972	Pflug M. R.F.G.	1:31,4	min
1976	Awerina O. U.R.S.S.	1:28,4	min
1980	Petruceva N. U.R.S.S.	1:24,10	min

1 500 m

1960	Skoblikowa L. U.R.S.S.	2:25,2	min
1964	Skoblikowa L. U.R.S.S.	2:22,6	min
1968	Mustonen K. Finlanda	2:22,4	min
1972	Holum D. S.U.A.	2:20,8	min
1976	Stepanskaia M. U.R.S.S.	2:16,5	min
1980	Borokînk A. Olanda	2:10,95	min

3 000 m

1960	Skoblikowa L. U.R.S.S.	5:14,3	min
1964	Skoblikowa L. U.R.S.S.	5:14,9	min
1968	Schut J. Olanda	4:56,2	min
1972	Baas-Kaiser S. Olanda	4:52,1	min
1976	Awerina O. U.R.S.S.	4:45,1	min
1980	Jensen E. Norvegia	4:32,15	min

BOB

2 persoane

1932	S.U.A.
1936	S.U.A.
1948	Elveția
1952	R.F. Germană I
1956	Italia I
1964	Marea Britanie I

1968 Italia I
1972 R.F.G. II
1976 R.D.G. I
1980 Elveţia II

4 persoane

1924 Elveţia I
1928 S.U.A. II
1932 S.U.A. I
1936 Elveţia II
1948 S.U.A. II
1952 R.F.G. I
1956 Elveţia I
1964 Canada I
1968 Italia I
1972 Elveţia I
1976 R.D.G. II
1980 R.D.G

SANIE

1 persoană (m.)

1964 Köhler T. R.D.G.
1968 Schmid M. Austria
1972 Scheidel W. R.D.G.
1976 Günther H. R.D.G.
1980 Glass B. R.D.G.

2 persoane (m.)

1964 Austria
1968 R.D.G.
1972 Italia
1976 R.D.G.
1980 R.D.G.

1 persoană (f.)

1964 Enderlein O. R.D.G.
1968 Lechner E. Italia
1972 Müller A.M. R.D.G.
1976 Schumann E. R.D.G.
1980 Zozulia V. U.R.S.S.

HOCHEI PE GHEAŢĂ

1924 Canada
1928 Canada
1932 Canada
1936 Marea Britanie
1948 Canada
1952 Canada
1956 U.R.S.S.
1960 S.U.A.
1964 U.R.S.S.
1968 U.R.S.S.
1972 U.R.S.S.
1976 U.R.S.S.
1980 S.U.A.

BIBLIOGRAFIE

1. Academia R.S.R. — *Dicționar Enciclopedic Român*, 4 vol. Edit. politică, București, 1962—1966.

2. Alexe Nicu ș.a. — *Terminologia educației fizice și sportului.* Edit. Stadion, București, 1973

3. Alexe Nicu — *Studii privind pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor.* Edit. Stadion, București, 1972

4. Automobil Clubul Român și Federația Română de automobilism și Karting — *Norme și regulamente privind activitatea sportivă de automobilism și karting*, București, 1973

5. Avram I. și Murariu A — *Judo.* Edit. sport-turism, București, 1977

6. Almassy T. — *Autóversenyzök, varsenyautök.* Edit. Sport, Budapest, 1975

7. Arkadiev V. ș.a. — *Scrima.* Edit. sport-turism, București, 1977

8. Baia M. — *Curs de tir.* Edit. didactică și pedagogică, București, 1964

9. Baroga L. — *Haltere și culturism.* Edit. sport-turism, București, 1977

10. Băiași N. Gh. ș.a. — *Lecții de gimnastică.* Edit. Stadion, București, 1974

11. Bănciulescu Victor — *Ghidul spectatorului de box.* Edit. Stadion, București.

12. Bănciulescu Victor — *Olimpiadele albe.* Edit. Stadion, București, 1973

13. Bănciulescu Victor — *Jocurile Olimpice de-a lungul veacurilor.* Edit. U.C.F.S., București, 1964

14. Bucur Nicolae — *Karate.* Edit. Stadion, București, 1972

Scanned with OKEN Scanner

72. Mociuschi Ștelian — *Pregătirea fizică a înotătorului*. Edit. U.C.F.S., București, 1969

73. Ochialbi Paul și Hențț Petru — *Pagini din boxul românesc*. Edit. C.N.E.F.S., București, 1969

74. Popescu Gabriel și Todea Septimiu — *Sportul de masă în licee și școli profesionale*. Edit. sport-turism, București, 1977

75. Popovici V. și Corneanu I. — *Lupte greco-romane*. Edit. Stadion, București, 1971

76. Sabin C.I. și Pastan Grigore — *Paraşutismul*. Edit. Militară, București, 1963

77. Sivakova D.A. — *Lecții de gimnastică artistică*. Edit. U.C.F.S., București, 1966

78. Stănciulescu Gh. — *Vreau să devin radioamator*. Edit. tineretului, București, 1966

79. Stroescu Adina — *Gimnastica*. Edit. Stadion, București, 1971

80. Suceveanu Florin — *Tehnica pilotajului*. Edit. C.C.F.S., 1953

81. Szöcs Ladislau — *Popice*. Edit. Stadion, București, 1971

82. Tanciu M. și Vidrașcu I. — *Manualul radioamatorului începător*. Edit. C.N.E.F.S., București, 1968

83. Teodorescu Alex. — *Hochei*. Edit. Stadion, București, 1972

84. Teodorescu L. și Predescu A. — *Probleme de antrenament în jocurile sportive*. Edit. U.C.F.S., București, 1962

85. Teodorescu V. — *Schi*. Edit. U.C.F.S., București, 1967

86. Tudose C. — *Dicționar sportiv poliglot*. Edit. Stadion, București, 1973

Scanned with OKEN Scanner

87. Tudusciuc I. — *Gimnastica acrobatică*. Edit. sport-turism, București, 1977

88. Țopescu Felix — *Călăreți, obstacole, victorii*. Edit. sport-turism, București, 1978

89. Ukran L.M. — *Gimnastica sportivă*. Edit. U.C.F.S., București, 1966

90. Wozniak Karl-Heinz — *Kanusport*. Sportverlag, Berlin, 1972

91. *Энциклопедический словарь юного спортсмена педагогика* Москва, 1979

Redactor: DOMNIȚA ȘTEFĂNESCU
Tehnoredactor: MARIANA ȘTEFAN

Bun de tipar 22 II/84. Apărut 1984
Comanda nr. 1582
Coli de tipar 13

Comanda nr. 30 354
Combinatul Poligrafic „Casa Scînteii"
București — Piața Scînteii nr. 1,
Republica Socialistă România

Scanned with OKEN Scanner